

日本生れの長寿と健康の体操「自彊術」

アンケート結果（回答15名）

次回の参考とさせていただきますので、講座の感想をお聞かせ下さい。
該当する箇所を○で囲んでください。

1, お住まいを教えてください。

- ア 南山形地区 4人
- イ 南山形地区外 11人

2, 受講するきっかけは何ですか。

- ・興味があったから 3人
- ・体験したかった
- ・市報を見た 5人
- ・友達のすすめで 2人
- ・コミセンだよりを見て
- ・以前から自彊術というものがどういふものか知りたくて
- ・運動不足解消のため
- ・健康維持のため

3, 何で知りましたか。

- ア コミセンだより 2人
- イ 広報やまがた 11人
- ウ 友人から聞いた 2人

4, 開催日時の設定はどうでしたか。

- ア 良かった 13人
- イ その他（午前中 1人、13:30位から 1人）

5, 内容はどうでしたか。

- ア 良かった 15人

6, 内容の感想、ご要望等あれば何でもお書き下さい。

- ・楽しくできました。
- ・体が軽くなった気がします。
- ・初体験させていただき良かったです。
- ・V位のストレッチができて良かった。一度体験したかったので良い経験でした。
- ・初めて行ないました。できない所もありましたが、健康のため今後も続けていきたいと思いました。
- ・定期的に参加したいのですが、仕事の都合がつけられるか…
- ・体がホカホカになってきてとても良い感じでした。継続してするといいのかなと思いました。
- ・楽しみです。我が身のため頑張りたいです。友に紹介され感謝しています。

- ・まだよく理解していませんが、1つでも多く自分のものにしていければいいなと思いました。
年を重ねて知らない病気が次々に出ていた最中の私なので…
- ・無理なく出来そうで良かったです。
- ・知るきっかけを作っていただき良かったです。
- ・初めての体験でしたが大変良かったです。
- ・時々開催してもらいたい。
- ・快感があった。翌日程よい疲れがあった。
- ・高山先生のユーモアもあり小気味よい会話が良かった。

— ご協力ありがとうございました。 —

南山形コミュニティセンター