

「こどもを囲んでみんな集まれ（体操）」

アンケート集計表

回答 12 人 （ 受講者 12 人中）

1. あなたについて教えてください。

- ア. 南山形地区内 7 名
イ. 南山形地区外 （滑川・上山・白山他 2 名）

2. 開催は何でお知りになりましたか。（複数回答）

- ア. コミセンだより 4 人
イ. 南山形コミセンのホームページ
ウ. 知人友人から聞いた 3 人
エ. その他 （誘われて、ハガキを頂いて、コミセンからの知らせ）

3. 内容はどうでしたか。

- ア. 良かった 12 人
イ. 少し難しかった
ウ. 難しかった

4. 内容の感想、ご要望等あれば何でもお書き下さい。

- 毎日夫とラジオ体操をしていますが、体が思うように動かない時もありますので、今日の日を思い出して、手足を大切に生活したいと思えます。はじめて足の運動をしました。老後を笑顔で暮らせそうです。
- 前よりやりがいがあり、もっとハードでもいいと思いますが、まあまあ良かったです。知り合いも何人かいたし、ふれあいがうれしいです。又、誘ってくださいね。
- 普段ほとんど運動しないので、しかも子供と一緒に参加できて、とても良い機会でした。体がスッキリして、先生からも参考になるお話も聞くことができて、また機会があったらぜひ参加したいです。
- 今回だけでなく、何回も続けてほしい。

- ゆっくりコミセンだよりを見ている時間が取れなかったので、ハガキを
いただいて参加しやすかったです。ゆっくりとした動きも多かったので、
動きやすかったです。子どもを抱っこしながらで、余計に負荷がかかって
汗を久しぶりにかきました。
- 本当に楽しい時間をもうけてくださり、ありがとうございました。又、
是非色々な行事に参加して毎日楽しく過ごしていきたいと思います。これ
からも是非したいと考えておりますので、宜しくお願い致します。
- 久しぶりに身体を動かし、大変気分良好です。又お願いします。
- とてもわかりやすく、動きやすく大変良かったです。話術も大切なこと
なのですね。年齢を重ねていくことは好きなのですが、自分ではできると
思っても、あたりまえに衰えていくのですね。体力、気力、少しでもゆっ
くりとと考えていますので、こういう機会をできるだけ受けていきたいと
思っています。どうもありがとうございました。
- とても充実した内容でした。また、人がつながる場所を作ってください
ことはありがたいです。またの企画を楽しみにしています。
- 日頃こわばった体と心がゆるく動くようになって、すっきりしました。
無理のないけれど、筋力がつくこのストレッチ大好きです。
- 山形市地区外からの参加させていただく事をへんな顔をせずに参加さ
せていただけることに、ありがたく思っています。できれば、年1回では
なく2か月に1回とか回数を増やしていただけたらよいのでは。先生はこ
のままでお願いします。