実施日平成３１年２月２５日

「３B 体操で無理なく！楽しく！健康づくり」

アンケート結果（回答 16 人）

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。該当する箇所を〇で囲んでください。

１，お住まいを教えて下さい。（回答 16 人）

ア　南山形地区　13 人　　イ　南山形地区外　３人（桜町２人、若宮１人）

２，何で知りましたか。（回答 16 人）

・広報やまがたを見て　３人
・サークルから誘われて　３人
・コミセンだよりを見て　10 人

３，受講するきっかけは何ですか。（回答 15 人）

ア　コミセンから誘われて　２人　　イ　サークルの先生から誘われて　４人
ウ　広報やまがた　３人　　エ　3B 体操をしてみたかった　３人
オ　運動したかった　３人

４，開催日時の設定はどうでしたか。（回答 16 人）

ア　良かった　16 人

５，内容はどうでしたか。（16 人）

ア　良かった　15 人　　イ　少し難しかった　１人

６，内容の感想、ご要望等あれば何でもお書き下さい。

心地良い運動ができありがとうございました。
心地良く疲れました。明日はどうかなと心配です。
体全体を動かす運動で大変良かったです。頭の体操にもなりました。
楽しく運動でき良かったです。いつの間にか体の色々な部分が動いたと感じました。
楽しく体が自然に動くようになりました。
ボケ防止になるとのこと、続けてみたいです。
体操をやり自分の体が引き締まった様な感じです。これからも続けたいと思いました。
大変良かったです。又、続けたいです。
楽しく体を動かすことができ良かったです。これからも続けたいと思います。
大変楽しかったです。
汗もかき、とても楽しかったです。気持ち良かったです。
楽しく運動できました。ありがとうございました。
ずっと続けていきたいのです。“無理しないで”が大好きです。
とても楽しかったです。

－　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