

# 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 12 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 5人  
イ 南山形地区外 7人（成沢、籠田、滝山、長谷堂など）

2, 受講するきっかけは何ですか。

- ・市報をみて 3人  
・友人からのお誘い 2人  
・コミセンたよりをみて  
・昨年受講し、もっと深く知りたいため  
・興味があった 2人  
・運動不足のため  
・どんなのかわからないので

3, 何で知りましたか。（複数回答）

- ア コミセンだより 5人  
イ 広報やまがた 6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 12人

5, 内容はどうでしたか。

- ア 良かった 9人  
イ 少し難しかった 3人

6, 内容の感想、ご要望等あれば何でもお書き下さい。

- ・身体がポカポカになりました。少し息がはずむ程度の体操なので無理なくできました。
- ・筋力UPの体操を行っていますが、本日自彊術を行って体幹の弱さを知りました。
- ・無理なく体を動かすことができ、とても良かった。
- ・非常に体を動かしたなあって感じられ、汗をかくという事も大切なので、とても良かったと思います。ただ、今は腰痛があるので、しばらく様子を見て考えていきたいと思います。
- ・初めての体操でとても良かったです。身体が温まりました。
- ・素晴らしかった。
- ・2回目の体験をさせて頂きました。前は都合が悪くなりすぐやめてしまい、前回一緒に体験された方から、いいからぜひと強いお誘いにひかれて参加致しました。続けられたら良いです。
- ・やりたいが、月曜はクラブの例会日で無理（月2回）