

「ベビーとママの3B体操」

アンケート結果 (回答9人)

次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。(9人)

ア 南山形地区 4人 イ 南山形地区外 5人
(地区名：南沼原、金井、末広町、長谷堂、陣馬)

2, 受講するきっかけは何ですか。(複数回答)

・ 広報やまがたを見て	2人
・ 運動不足解消	2人
・ 3B体操への興味	2人
・ 友人から誘われて	1人
・ 母のすすめ	1人
・ 子供とのふれあい	1人
・ 支援センターのチラシをみて	1人

3, 何で知りましたか。(9人)

ア コミセンだより	3人	イ 広報やまがた	4人
ウ 友人から聞いた	1人	エ その他(子育てサロン)	1人

4, 開催日時の設定はどうでしたか。(9人)

ア 良かった 8人
イ その他 1人(午前中の方が機嫌がいいかもしれないです)

5, 内容はどうでしたか。(9人)

ア 良かった 9人

6, 内容の感想、ご要望等あれば何でもお書き下さい。

- ・ 思ったより沢山体を動かして、リフレッシュできました。
- ・ 普段運動することがめったにないので、いい機会だった。1人で運動するのではなく、子供と一緒に運動できるのがいい。定期的に開催してほしいと思った。
- ・ 久しぶりに身体を動かして汗をかいた。腹筋がなくなってきたことで、肩こりや腰痛がでてくると知り、腹筋しようと思った。楽しかった。
- ・ いいリフレッシュになりました。ありがとうございました。
- ・ ふれあい遊び、親の運動等盛りたくさんととても楽しかった。
- ・ ストレス発散できました。
- ・ 思ったより動けてよかった。

- ・娘も楽しそうだったし、私もとてもリフレッシュできました。体操もはじめは大変でしたが、後半はとても気持ちよかったです。ありがとうございました。
- ・体をうごかしてリフレッシュできました。

— 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