

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7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 2人
- イ 南山形地区外 5人

2, 受講するきっかけは何ですか。

- ・興味があったから
- ・体が硬い・高血圧
- ・友人のさそいで
- ・コミセンだより
- ・どういう体操をするのかと思って

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 3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 6人
- イ その他（午後30分早い方がいい）

5, 内容はどうでしたか。

- ア 良かった 5人
- イ 少し難しかった 2人

6, 内容の感想、ご要望等あれば何でもお書き下さい。

- ・とても体の為に良い内容です。
- ・続けていけたら、健康になれるような気がします。
- ・2回体験できるということは、いいことです。
- ・できない動きがあり、どうクリアするか。
- ・全身運動、とってもいいと思います。