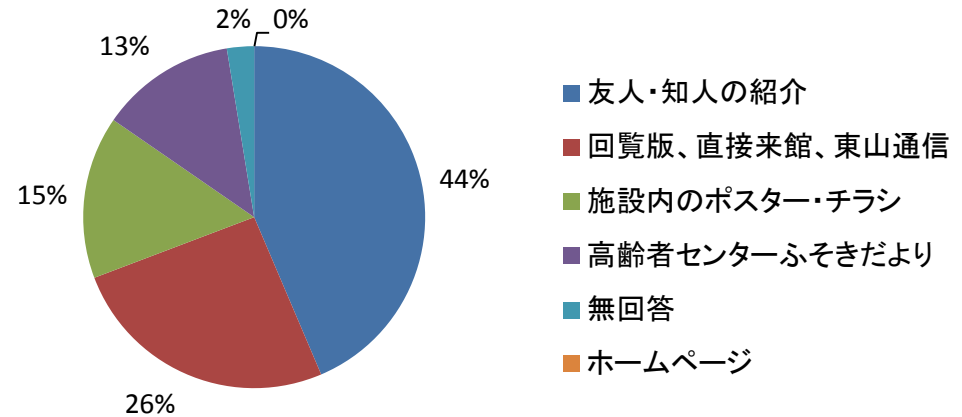


(福)長岡東山福祉会 レインボー健康体操アンケート集計 【ふそき会場・花の里かつぼ会場】  
 配布数・39 回収数・39 回収率100%

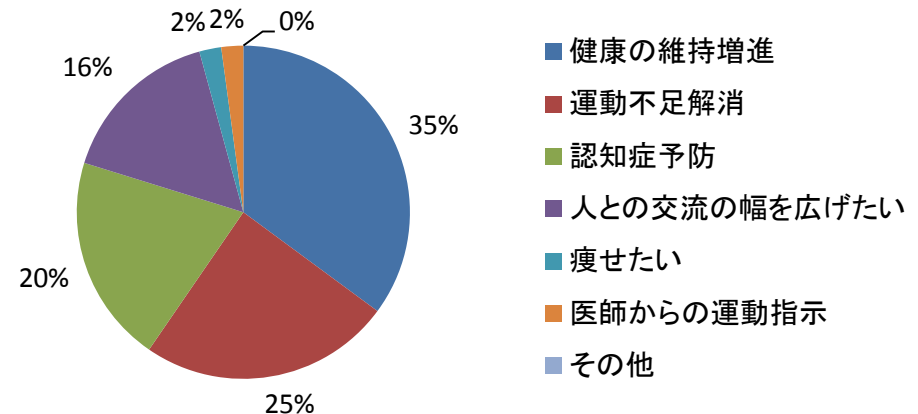
Q1. この教室を何で知りましたか。(複数回答可)

友人・知人の紹介	17
回覧版、直接来館、東山通信	10
施設内のポスター・チラシ	6
高齢者センターふそきだより	5
無回答	1
ホームページ	0



Q2. 参加した主な目的はどんなことですか。(複数回答可)

健康の維持増進	33
運動不足解消	23
認知症予防	19
人との交流の幅を広げたい	15
痩せたい	2
医師からの運動指示	2
その他	0



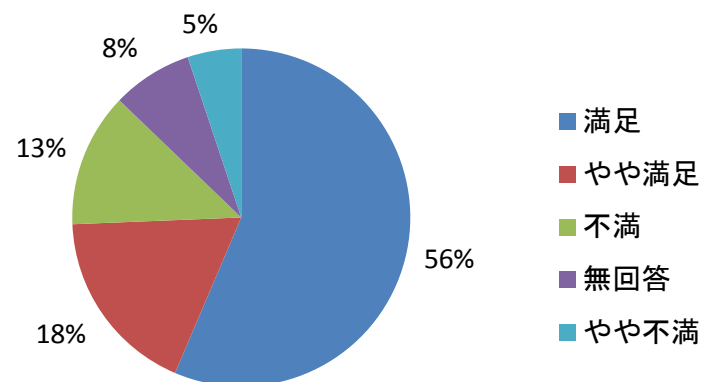
Q3. 開催回数はいかがですか。

満足	22
やや満足	7
不満	5
無回答	3
やや不満	2

【ご意見】

週に2回の開催があるとよい(嬉しい)です…3

開催が増えてもいいと思います…1

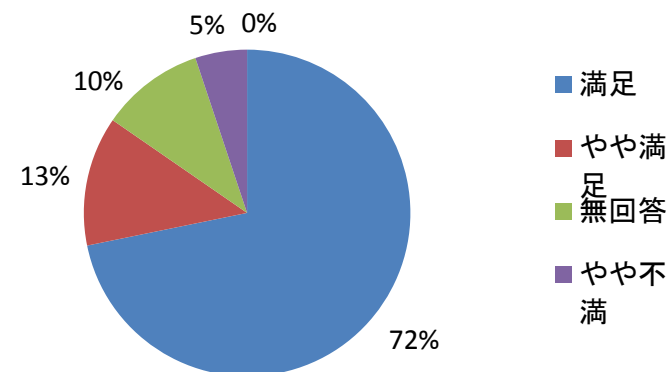


Q4. 設定時間はいかがですか。

満足	28
やや満足	5
無回答	4
やや不満	2
不満	0

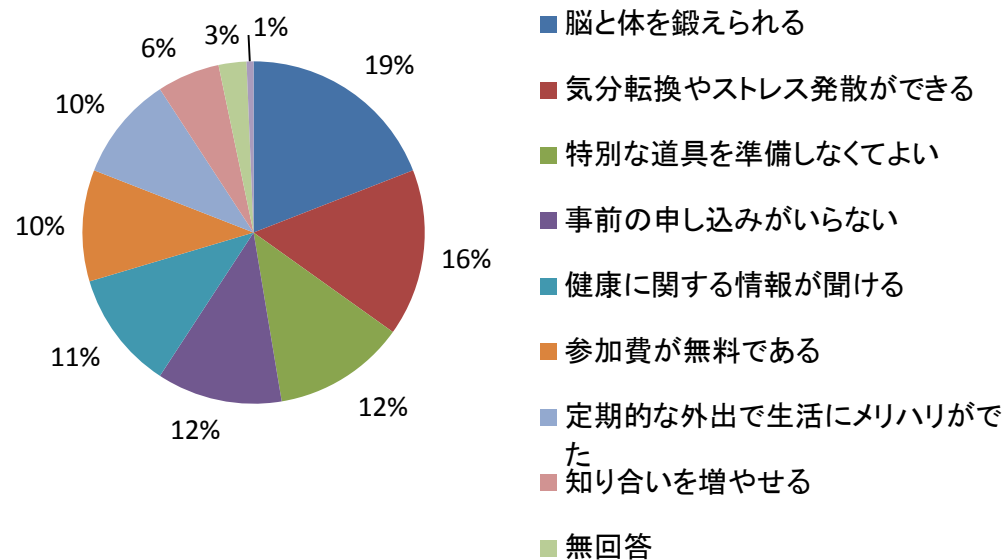
【ご意見】

できれば午前10時00分から11時30分頃がいいです…1



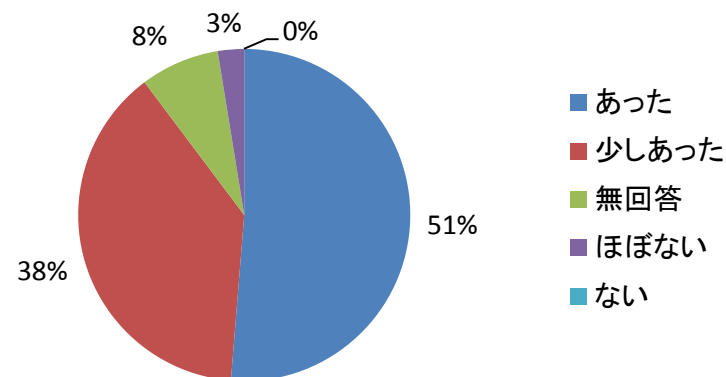
Q5. この教室でいいと思ったことは何ですか。(複数回答可)

脳と体を鍛えられる	29
気分転換やストレス発散ができる	24
特別な道具を準備しなくてよい	19
事前の申し込みがいない	18
健康に関する情報が聞ける	17
参加費が無料である	16
定期的な外出で生活にメリハリがでた	15
知り合いを増やせる	9
無回答	4
その他／連絡なしで休める	1



Q6. 参加してから、身体や気持ちなどに変化がありましたか。

あった	20
少しあった	15
無回答	3
ほぼない	1
ない	0



☆変化があった方の状況

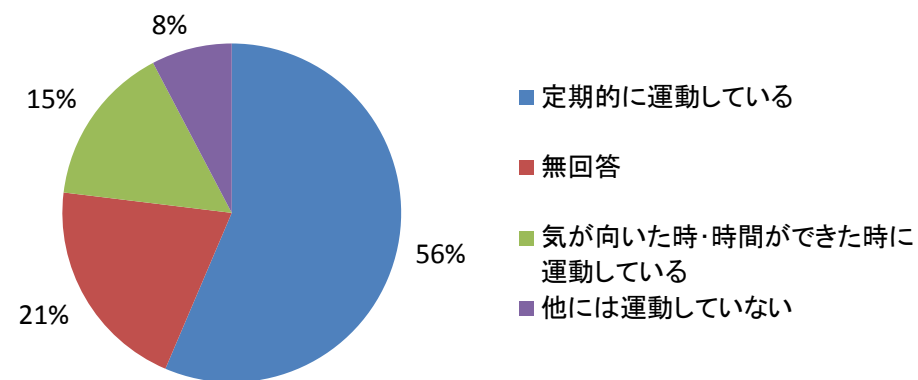
身体の思わしくないところが良くなった「肩」	6
「背中」	3
「腰」	10
「膝」	4
「指(手足)」	4
「姿勢」	1
「全体的」	2
歩きやすくなった	19
長い時間歩けるようになった	6
立っていても疲れなくなった	4
立ったり座ったりするのが楽になった	7
階段の上り下りが楽になった	5
物事に集中できるようになった	2
目覚めが良くなった	4
筋肉が付いた	4
体重が減った	2
健康に対する情報に敏感になった	11
交流の幅が広がった	11
その他／気持ちが明るく前向きになった	1
一人で暮らしているのに、ここに来て	1
仲間と話ができていい	

Q7. この教室の他に運動をしていますか。

定期的に運動している	22
無回答	8
気が向いた時・時間ができた時に運動している	6
他には運動していない	3

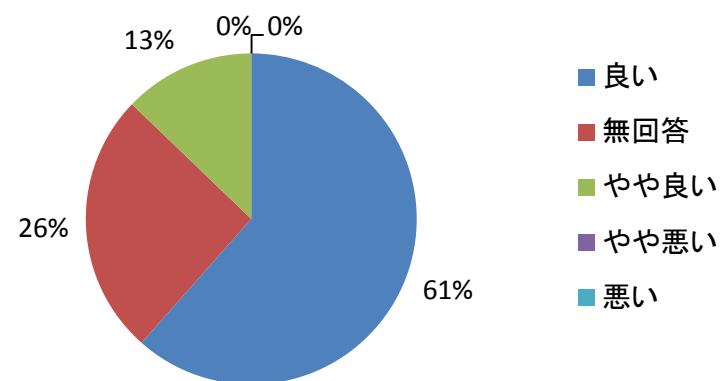
毎日…3 週に3～4回…5

週に1～2回…11 月に1回…1



Q8. 担当職員の身なりや言葉遣いはいかがですか。

良い	24
無回答	10
やや良い	5
やや悪い	0
悪い	0

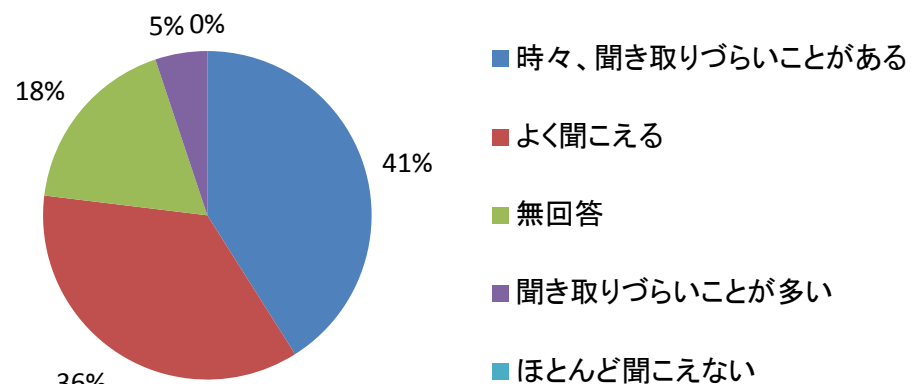


Q9. 運動指導中の担当職員の声の大きさはいかがですか。

時々、聞き取りづらいことがある	16
よく聞こえる	14
無回答	7
聞き取りづらいことが多い	2
ほとんど聞こえない	0

【ご意見】

大きい声でお願いしたいです…1



Q10. 担当職員が行う「動きの説明」や「運動の目的の説明」は分かりやすいですか。

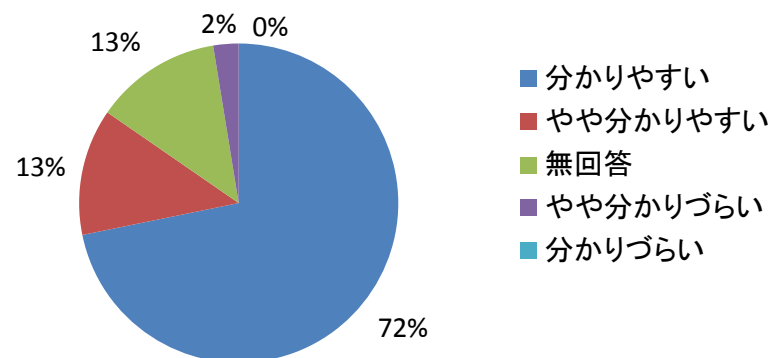
分かりやすい	28
やや分かりやすい	5
無回答	5
やや分かりづらい	1
分かりづらい	0

【ご意見】

担当職員によって説明があったりなかったりします。

担当職員それぞれが工夫して興味をひくように行ってきて有りがたいです。

仕方ないとは思いますが担当職員により差があります。



Q11. 今後、「教室」としてあったら参加したいと思うテーマがあればお書きください。(分野不問)

コーラス…1 講演会のようなもの…1 音楽を聴く…1

これまでの設問の他に何かお聞かせいただけることがありましたら、ご自由にお書きください。

- ・冬場の会場がもう少し何とかなるとgoodだと思います。
- ・人数が多くなったので、冬場の会場となる畳の部屋では狭くて思うように動けません。
- ・二つのコースに分けて開催してほしいです。同日での二部制(午前・午後)であればインストラクターの配置に面倒がないのではないのでしょうか。同種意見2名
- ・楽しくて感謝しています。
- ・親切なので喜んで楽しみにしています。