

あした教室修了アンケート【全体】

別紙5

教室について

1 教室の満足度

	1	2	3	4	5	無回答
教室全体	0	0	0	0	29	1
体力チェック	0	0	0	4	23	3
ミニ講和	0	0	0	3	23	4
体操	0	0	0	3	24	3
宿題	0	0	4	6	18	2

総数30

2 良かったところ

- ・みんな良かったです
- ・会場が広いところ
- ・楽しかった2人
- ・皆楽しくやれたところ
- ・和やかにできた
- ・肩が痛かったのが治ったこと
- ・楽しくできた3人
- ・今まで知らなかったことを知れて良かった
- ・無理なくできたこと
- ・自分の体力がわかった
- ・外出の機会が増えた
- ・元気に生きるきっかけを作っていただいた
- ・運動しないがやれたこと
- ・体操、みんなと話すことができたこと
- ・みんなで楽しくやれたこと
- ・運動 2人
- ・無回答 2人
- ・体操といろいろと良かった
- ・楽しい
- ・和気あいあいで良かった
- ・みんな笑顔

3 改善した方がいいところ

- ・無回答 24人
- ・なし 3人
- ・あした体操 1人
- ・もっと長くやりたかった 1人
- ・とても良かった 1人

4 期間は？

長かった	ちょうど良かった	短かった
1	15	14

5 開催の時期は？

春	夏	ちょうど良い	冬
5	0	25	0

6 時間帯は？

10～12時	13～15時	15～17時	その他
21	8	0	1(午前中)

7 何歳で参加がいい？

60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	無回答
1	10	13	4	3	1

※複数回答1人

		参加するといいい年齢					
		60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	無回答
実年齢	無回答	1	1				
	69歳		1				
	70～74歳		3	7	2		1
	75～79歳	1	3	3	1		
	80～84歳		1	3	1	3	

8 友人に勧めたいと思う？

思う	まあまあ	あまり	思わない	無回答
27	2	0	0	1

体や気持ちについて

1 体に変化は？

あった	なかった	わからない	無回答
21	4	4	1



- ・努力して運動するようになった。極力身体を動かそうと思うようになった。
 - ・楽に動けるようになった。
 - ・体を動かすことが苦にならなくなった。
 - ・動きやすくなった。3人
 - ・姿勢が良くなった。
 - ・足腰がしっかりしてきた。
 - ・歩くことが楽しくなった。
 - ・足が軽くなって、つまずかなくなった。
 - ・体操をやるようになった。
 - ・体が軽くなった気がする。3人
 - ・筋力(特に足)がついた。
 - ・歩く習慣のついたこと。
 - ・歩くことが本当に大事だと思った。
 - ・血圧が下がった。長時間歩けるようになった。
 - ・楽しい気分になった。
 - ・家でもひまなときに体を動かすことを考えるようになった。
- ※「なかった」との回答者のコメントで、「歩くのが楽になった」

2 体を動かすことについて、どう思う？

良いことと思うし、実際体を動かす	27
良いことと思うが、体を動かさない	2
体を動かすのは面倒	0
その他	2

※複数回答者1人

→「身体を動かすことは絶対に必要」
「今までやっていなかったが大変良かった。」

3 半年後、フォローアップ教室があったら参加したいか？

参加したい	何とも言えない	参加したくない	無回答
28	1	0	1

4 今後の健康目標について

- ・大変でも歩くことを心がけようと思う。歩けなくなったら困ると思う。これは実感です。
- ・今までの体験を少しづつ続けたい。
- ・いつまでも健康で自分の足で歩けるよう頑張りたいと思う。
- ・ウォーキング、あした体操を続けたい。
- ・足腰を丈夫にして、自分の足で長く歩きたい。
- ・足腰を鍛えること。
- ・杖なしでどこでも歩きたい。
- ・毎日ウォーキングを続けたいと思います。
- ・足腰丈夫になっていつまでも元気で余生を送りたい。
- ・ストレッチ、散歩を続ける。
- ・体を動かす。
- ・できるだけ体を動かして健康目標にしたい。
- ・血糖値、高血圧、コレステロールの改善をしたい。肉体の老化防止。
- ・ウォーキングをする、体操、ストレッチをやる。ストレスをためないようにする。
- ・毎日少しでも散歩できるようにしたい。
- ・なるべく長くこの体調を維持する。
- ・このまま体力、気持ちを維持できれば良いと思います。(参加)年齢制限なしでお願いします。
- ・足の痛みが良くなって自転車に乗れるようになることです。
- ・体が動きやすくなりたい。
- ・これから入れたらよろしく願いいたします。
- ・たまあにやりたい。
- ・毎日続けるようにと思います。頑張ります。
- ・体がついていく限り参加したい。
- ・長く自分の足で歩きたいと思います。