

講座アンケートのまとめ

講座名： 背骨を整えよう！腰痛スッキリ体操 講師：高橋晃司

(令和4年12月2/9/16 全3回)

参加者：1回目 17名、2回目 16名、3回目 13名 (アンケート回答者12名)

1. 性別： 男性 2名 女性 10名
2. 年齢： 30代 40代 50代2名 60代4名 70代6名 80代
3. この講座を何でお知りになりましたか(該当するもの全て)？
① 広報すぎなみ12名 ② わたしのおぎくぼ 2名 ③ ポスター ④ ホームページ
⑤ その他：()
4. 荻窪地域区民センターの開催する講座や講演に今回を含めこれまで何回参加されましたか？
① 1回 4名 ② 2回 ③ 3回以上 7名 無回答 1名
5. 今回この講座を受けられていかがでしたか？
① 満足した 10名
② 普通 1名 無回答 1名
③ 物足りなかった
6. 満足した方の感想をお聞かせ下さい。
分かり易く丁寧なレクチャー・資料。指導・サポートすべてとても良かった。
説明が分かり易くひごろの実践がし易かった。
長年の腰痛の改善方法がつかめた。症状が改善された。
膝の痛みが少し和らいた。痛みが減少した。洗濯物干しがつらくなかった。
体のどの部分に効く対処法の指導で自分に合うトレーニングが分かった。
局部に効くトレーニングの必要性を実感した。
7. 物足りなかった方はその理由をお聞かせ下さい。
回数が少ない。
8. コロナ対策を含め講座の運営について気付いたことがあればお聞かせ下さい。
体育室が寒く冷たかった
9. 今後どのような講座の開催を希望しますか
この講座の継続・回数増。(複数回答)
気功・太極拳等健康維持につながる継続的な講座。
ピラティス。リズム&ストレッチ。ヨガ。

☆ご協力ありがとうございました。