

講座アンケートのお願い

資料 7-2

講座名：リズム&ストレッチ 講師：後藤 鈴香；(補助) 田中 みゆき

1. 性別： 男性 (3) 女性 (13) 合計 (16)
2. 年齢： 60代 (10) 70代 (6)
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 (14) ②わたしのおぎくぼ (3) ③ホームページ (1)
④その他 ()
4. 荻窪地域区民センターの開催する講座や催事に、これまでに参加されたことがありますか？
① 今回が初めて (4) ② これまでに1～2回 (3) ③ 3回以上 (9)
5. このような体操系の講座に、これまでに参加されたことがありますか？
① 今回が初めて (4) ② これまでに1～2回 (3) ③ 3回以上 (9)
6. 今回の講座の内容、時間などは、如何でしたか？
(1) トレーニングの内容 (強弱) について
① 年齢・体力からみてきつすぎた ② 適切である (16) ③ 物足りなかった
(2) トレーニングの内容 (難易) について
① 難しい ② 適切である (16) ③ 物足りなかった
(3) トレーニングの時間について
① トレーニングの時間が長すぎる (1) ② 適切である (15) ③ 少なすぎる
7. 講師の指導は如何でしたか？
① 良かった (15) ② 普通 (1) ③ もう少し丁寧に ④ その他 ()
9. 講義の内容について気付いたことがあればお聞かせ下さい。
* 楽しく出来て感謝です (2名)
* 解りやすい説明とおもしろく一言一言楽しく2Hが過ぎこれからも続けたい位です。
* 音楽がなり、楽しく 先生方のお話も面白く、アツという間に時間が過ぎました。
* 講師の先生が明るく、元気で、声が大きくて楽しい 参加して元気になります
* おもしろく かつ 適切なご指導で 次も当選したら参加したいです！
* 年齢的に程よい内容でした (70歳女性)
* 姿勢など良くみていただいて、有難かったです
* 2時間はちょっと長かった。通常のクラスは1時間だったので
* 分りやすく良かった 質問にもていねいに答えてもらい良かったです。
* 70代になると音楽のリズムに合わせるのが難しい
* 家でも続けられる内容であった。日常化したい。
* オールラウンド 種々の体操で体の各部所を使うことが出来ました。楽しかったです。

10. 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。

* スムーズでした。

* とてもよかった

* もう少し人数を増やしても良いのでは

* 期間が長い方が良い

* 1ヶ月4回は 楽しいなと思ったら終了なので、2ヶ月くらい連続であればうれしいです

* 4回だけでなく続けられるようなプログラムを作っていたいただけると嬉しい

11. 今後どのような講座の開催を希望しますか？

* このようなストレッチ講座が年2～3回あればと思います (3名)

* このような講座を増やしてほしいです (3名)

* 1ヶ月では短すぎるので、月1～2回半年くらいあると良いかと

* 古典文学等もお願いします

* 布花作成や料理教室したいです

* 街歩き、野草(自然)観察など

* 皆で歌いましょう(初心者)

* フレイル予防体操があれば良いと思います

* 運動、文学講座等

* 手先を使うピアノや折り紙

* 60～70代の体力に合ったもの

☆ご協力ありがとうございました。