

講座アンケート結果

資料 8

講座名：背骨を整えよう！腰痛スッキリ体操 講師：高橋 晃史

(令和5年 12月 1日・8日・15日)

1. 性別： 男性 5名 女性 5名
2. 年齢： 10代以下：0名 20代：0名 30代：0名 40代：1名 50代：1名
60代：4名 70代：4名 80代以上：0名
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：9名 ② わたしのおぎくぼ：1名 ③ ポスター：1名
④ ホームページ：0名 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：3名 ② 2回：2名 ③ 3回以上：5名
5. 「背骨を整えよう！腰痛スッキリ体操」教室に、これまで何回参加されましたか？
① 今回初めて：9名 ② 去年も参加：1名 ③ 3回以上
6. 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
③ 物足りなかった
7. 満足した方の感想をお聞かせ下さい。
 - ・ ルーソンが理解できた
 - ・ 骨が整った感じがするから
 - ・ 痛みの原因が理解できた
 - ・ 日頃の運動不足や老いによる衰えを感じていましたが、対策がわからなかったので、この講座をうけてとても良かったと思います
 - ・ 講師の説明が分かり易く丁寧だった
 - ・ 写真付きの資料をいただき、自宅でも復習して継続できるので良かった
 - ・ 実際にやってみて、体感することができた
 - ・ 体が楽になった
 - ・ 今まで知らなかった事がいろいろと知ることが出来ました
 - ・ 効果がありました
 - ・ 丁寧に教えていただきました
 - ・ 自分に必要な体操を、分かり易く教えていただきましたので、続けたいと思います

8. 物足りなかった方はその理由をお聞かせ下さい。

- ・なし
- ・5回くらい開催して欲しい：2名
- ・家でやるとわからない事がでてくるので、復習指導をお願いしたい

9. 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。

- ・とても良かった
- ・なし：3名
- ・会場が少し寒かった
- ・(初回だけ感じたことですが、) 定刻に始めた方が良いと思います。どんな理由であれ、遅刻した人に合わせて待っているは、他の方の時間を奪うことになります。自分は、人に迷惑をかけないように、時間をやり繰りして講座に臨んでおります。

10. 今後どのような講座の開催を希望しますか？

- ・70代向けの同様の講座：2名
- ・ピラティス
- ・今回の講座：5名
- ・半年か1年後に、同じ背骨コンディショニングを開催して欲しい
- ・この講座のように始めやすく長く続けられるような運動の講座
- ・文学
- ・健康的な講座
- ・各国の料理教室
- ・男の料理教室
- ・俳句入門教室

☆ご協力ありがとうございました。