

## 講座アンケートのお願い

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6年 6月 7日・14日・21日(金))

- 1.性別： 男性 3名 女性 11名
- 2.年齢： 10代以下 20代 30代 40代 50代：2名 60代：6名 70代：6名 80代以上
- 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：1 2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  
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：7名 ②2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：13名 ②昨年も参加：0名 ③3回以上：1名
- 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：11名 ②普通：3名 ③物足りなかった：0名
- 7.体育室の室温はいかがでしたか？  
①暑かった：0名 ②適温：13名 ③寒かった：1名
- 8.満足した方の感想をお聞かせ下さい。
  - ・とてもためになりました！勉強になりました、300円では申し訳ないです
  - ・それぞれの体操のできがよい(完成度が高い)、説明が大変上手で、助手の方2名も大変親切でした
  - ・仙骨に注目した体操は、初めてでしたので、他の体操との違いも感じられて良かった
  - ・背骨と腰を痛めてからヨガで何とかしのいで来ましたが、筋力をつけるトレーニングは、あまりやっていたなかったので、より治すための努力がわかりました
  - ・健康に過ごせる運動を教えてください、日常の中で生かしたい。健康寿命を伸ばして、日々を楽しく過ごしていきたいと思えます
  - ・一生懸命、指導してくださり、ピンポイントで効く感じがした
  - ・腰痛が少し良くなった
  - ・説明がとても分かり易かった
  - ・自分の体の状況の原因と対策がよくわかりました
  - ・体の動かし方を知れた

9.物足りなかった方はその理由をお聞かせ下さい。

- 各体操に、名前なり番号が付いていれば、自宅でも落ちなく実行できると思いました
- 時間が長すぎ、90分程度を希望
- 仙骨の大切さがわかりましたが、自分で正しく体操するのは難しい  
ズレなのか？押し込むのか？倫理的にわかり辛い

1 0.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。

- 特にありませんが、同じような症状に悩む知人が、次があれば参加したいが、いつやっているか知りたがっていましたので、複数回あるとありがたいです
- 次回も参加したいので企画してほしい(2名)
- 良かったと思います

1 1.今後どのような講座の開催を希望しますか？

- 細かな健康についての悩み（ヘパーデン結節とか栄養の取り方など）の講座があると  
うれしいです
- この講座やヨガ講座を希望します
- 整体や体操

女ご協力ありがとうございました。