

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7年 6月13日・20日・27日(金)：荻窪会議室 和室)

1. 性別： 男性：1名 ・ 女性：6名
2. 年齢： 20代以下・30代・40代・50代・60代：7名・70代・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：6名 ② わたしのおぎくぼ：1名 ③ ホームページ
④ 杉並区公式LINE 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：2名 ② 2回：1名 ③ 3回以上：4名
5. 「背骨を整えよう！腰痛スッキリ体操」講座に、これまで何回参加されましたか？
① 今回初めて：5名 ② 去年も参加：1名 ③ 3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：6名 ② 普通：1名 ③ 物足りなかった
7. 和室での開催はいかがでしたか？ ※複数回答がありました
① 受講し易かった：4名 ② 受講し難かった：1名 ③ 体育館の方がよい：3名
8. 90分の講座時間はいかがでしたか？
① 短かった ② 丁度良かった：7名 ③ 長かった
9. 満足した方の感想をお聞かせ下さい。
 - ・ 筋肉についての知識を得た、実践できて良かった、レジメがあって良かった
 - ・ 先生お2人ともさわやかで楽しめた
 - ・ 色々な体操のやり方がわかった
 - ・ 先生の説明が分かり易かった、忘れないように日々していきたいです
 - ・ 親切、丁寧、優しく指導して下さい素晴らしかった
 - ・ 首が楽になり、すぐに寝られるようになった
 - ・ 左足の痺れがなくなった、リハビリの方法がわかった
 - ・ 来年もお願いします
10. 物足りなかった方はその理由をお聞かせ下さい。
 - ・ 1人でも継続できるコツのようなものを教えていただけるとありがたいです
 - ・ 説明の部分が少し速かった、もう少しプリントと関連付けて説明してほしい