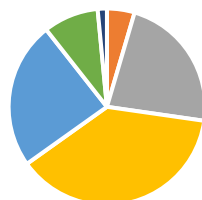


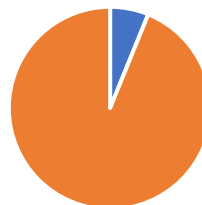
R5 年度 転ばないためのがんばる体操 アンケート集計（ R5. 11.8 ）

1. 当てはまる年齢



■ 60~64歳 ■ 65~69歳 ■ 70~74歳
 ■ 75~79歳 ■ 80~84歳 ■ 85~89歳
 ■ 90歳以上

2. 当てはまる性別



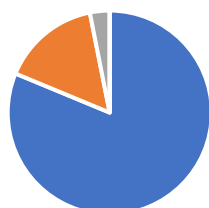
■ 男性 ■ 女性

3. どのように知りましたか？



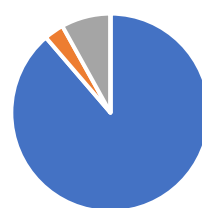
■ 高井田老人センター窓口チラシ
 ■ 市政たより
 ■ ホームページ
 ■ その他

4. 満足度は？(内容について)



■ 満足 ■ やや満足 ■ 普通
 ■ すこし不満 ■ 不満

4. 満足度は？(開催時間について)



■ 満足 ■ やや満足 ■ 普通
 ■ すこし不満 ■ 不満

5. その他、ご意見・ご要望・感想などありましたら、お願いします！

- ・ 普段使わないところのストレッチ良かったです
- ・ 両股関節の手術をしているので、とても参考になります

- ありがとうございました（多数）
- 大変ためになりました
- いつも楽しみにしています
- 大変楽しく出来ました。次回も受けたと思います
- 楽しくて良いです
- 続けてください
- 楽しく体操が出来て、嬉しく思ってます
- 転ばない。転ばない。死ぬまで。
- スローな運動だけど、かなり良くなった（笑い）
- 股関節の手術をしていても出来る体操で良かったです。自分のことですが、足首が硬くなっているので柔らかく出来る体操があれば、嬉しいです
- やった体操の図が欲しい
- 肩回りの体操をお願いします
- 尿もれ、頻尿、膝回り、股関節、首の体操をお願いします
- 短い時間でも満足できます。ありがとうございました
- 毎回楽しみにして来ています。身体がほぐれて軽くなっています
- 楽しく身体を動かすことが出来て、嬉しい
- 楽しく体操出来ました。良かったです。ありがとうございました
- ありがとうございました。股関節まわりの体操は、とても参考になりました
- 腰、膝が痛かったので、良かったです。次回も是非参加したいです
- お陰様で、元気で、足、膝の痛みもとれて歩き安くなりました。またよろしくお願いします
- 毎月楽しみに参加しています。次回も続けて下さるので、嬉しいです。足の指を曲げて立つのが良かったです
- 体操は先生にお任せで、していきたいです
- ストレッチのやり方を教えて頂きました。ありがとうございました
- すぐに今日習ったことを忘れてしまうので、次回も参加したいと思います
- ゆっくりした動きなので、助かります
- 使ってない筋肉を動かすので、とても良かったです。続けたいです
- わかりやすく説明して頂き、楽しく体操させて頂きました
- 色々教えて頂き、アチラコチラ改善しています。次回も新しい事も教えて下さい
- 大変参考になりまして、身体もほぐれていきます。続けていきたいです
- 終わったあと、身体が軽くなります
- 家でも出来る簡単なストレッチなので、参考になります。あと少し、ハードな内容もいいかな？
- 膝に関して、もっとお願いしたいです
- 月1回、楽しみにしていました

- 毎回、元気になってきます。ありがとうございました
- 出来る限り、家でも続けたいと思います
- 足腰の痛み、そり、歩きに杖を利用したことで、癖になったのかな？痛みが固定してます
- 色々な体操をして頂いて、ありがとうございます。次回も来たいと思います