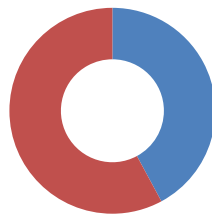


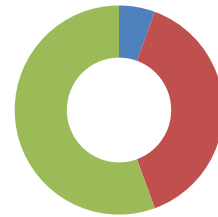
運動教室アンケート結果

2015.05.10実施

今回の運動教室は
ラジオ体操と新聞紙を使った遊び
感覚の運動を取り入れました。
音楽が流れると、あら不思議！
昔取ったなんとやらで、
からだが自然に動き出します。
出席カードを首から
ぶらさげて眠い目を
こすりながら走って行った
運動場・・・
懐かしいですね



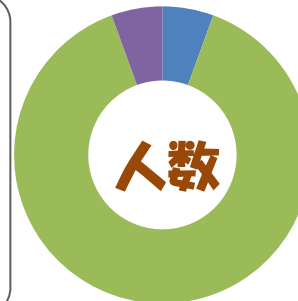
■ 男性
■ 女性



■ 50代
■ 60代
■ 70代
■ 80代



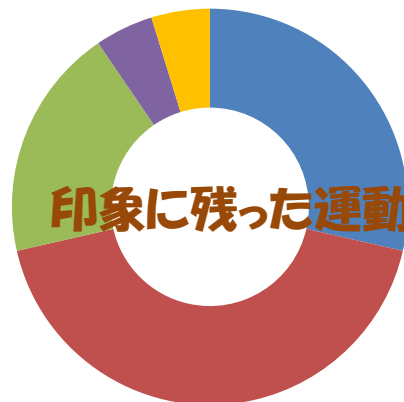
■ とても長い
■ 長い
■ ちょうど良い
■ 短い



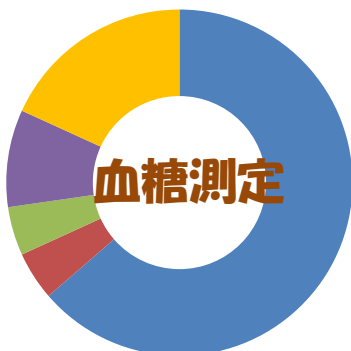
■ とても多い
■ 多い
■ ちょうど良い
■ 少ない
■ とても少ない



■ 十分に体を動かせた
■ 思った以上にからだ動いた
■ 少し動くことができた
■ あまり動けなかった



■ 新聞ボールを使った運動
■ 新聞棒の運動
■ ラジオ体操
■ 椅子に腰掛けた明日があるさ
■ チューブ運動



■ 測定して良かった
■ 測定はいやだった
■ 針を刺すのが痛い
■ 血糖値の動きがわかった
■ また測定したい

参加者の感想

とにかく楽しかったです。良かった。
皆様とともに楽しく運動できて、良かったです。

もう少し参加者が多い方が良い。

色々と参考になった。実行したいと思った。

もっと早くから参加すればよかった・・・次回が楽しみ！

楽しく体操遊びができて良かった。今日一日元気で過ごせます。

運動不足ということがよくわかった。座ってするのが身近で良かったように思う。

あまり運動することがないので、今日はきつかった。今後、自分でもやりたい。

楽しく体を動かすことが出来て良かったです。もっと運動教室の回数を多くお願いします。

今日の運動教室は、良かったです。競い合うものは、いやです。

新聞紙でボールを作って遊ぶ方法は、効率よく最後はきちんとゴミ出しもできる
ので子供会に伝えたいと思います。

前向きな感想が多く、スタッフ一同感動しています。