

# 下関ふくの会 運動教室アンケート結果

「今年はオリンピックYEAR！選手と一緒にいい汗をかこう！」  
というテーマで運動教室が開催され、大盛況でした♪  
もちろん、恒例の「運動前後の血糖値測定」も行われました。

2016.05.14 開催

## 性別

■ 男性 ■ 女性



## 参加者年齢

■ 30代 ■ 40代 ■ 60代 ■ 70代



## 時間の長さ

■ 長い ■ ちょうど良い ■ 短い



## 参加してみて

■ とても楽しかった ■ 楽しかった  
■ 普通 ■ 楽しなかった



## からだの動き

■ 十分に動かせた ■ 思った以上に動いた  
■ 少し動けた ■ 動けなかった



## 血糖測定について

■ 測定して良かった ■ 血糖値の動きが分かった  
■ また測定したい ■ その他



### 印象に残った運動

- ・明日があるさ♪の曲に合わせた体操
- ・風船を使った遊び
- (足に挟んで走る、2人で割る、など)
- ・椅子に座ってでも出来る運動

### 次回から取り入れて もらいたい運動

- ・チューブ、タオルを使った運動
- ・歩いたり、走ったり
- ・リズム体操、ラジオ体操
- ・道具を使わず、椅子に座ったまま出来るもの
- ・脳トレ etc...



次回も  
乞うご期待！

たくさんのご意見、ご感想、  
有難うございました！  
参加者全員に「また参加  
したい！」とおっしゃって  
頂き、感謝しています！

## 参加者のご意見

- ・楽しかった。楽しく運動できた。
- ・初めから大笑いしながらの運動で、あっという間に時間が過ぎた。汗をたっぷりかくことが出来た。
- ・なかなか運動が出来ないので、今回出来て良かった。
- ・わいわい出来て良かった。
- ・ゲーム式も楽しいと思った。
- ・楽しかったので、また参加したい。
- ・次々と新しいメニューで新鮮でした。
- ・皆と集まって運動、非常に楽しかった。
- ・今回もとても楽しかった。
- ・スタッフの方も親切でしたし、楽しい時間を過ごせました。
- ・和気藹々でスタッフの皆様にもお会いできて感謝です。多くの人に参加でき、交流の輪が広がれば嬉しいですね。
- ・このような教室がもっとあるといいなあと思いました。