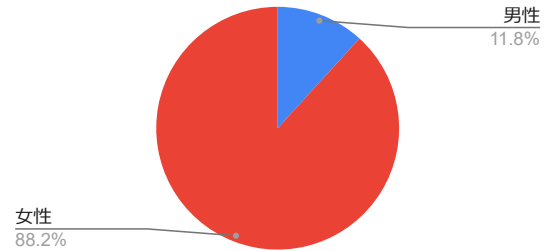


【令和6年度公開講座 動作法 アンケート結果】

回答件数：24件

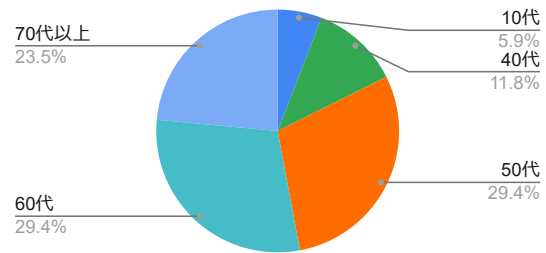
◆あなたの性別について

性別	回答件数
男性	2
女性	15
無回答	0



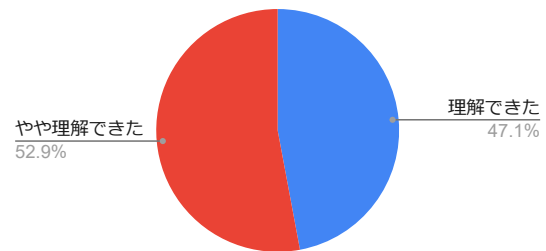
◆年齢層について

年齢層	回答件数
10代	1
20代	0
30代	0
40代	2
50代	5
60代	5
70代以上	4



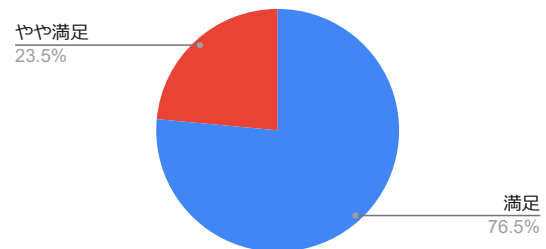
◆講座の理解度

理解度	回答件数
理解できた	8
やや理解できた	9
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	0



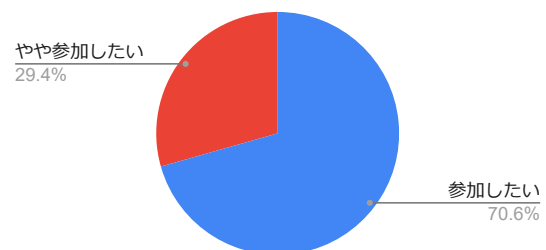
◆講座の満足度

満足度	回答件数
満足	13
やや満足	4
あまり満足していない	0
不満足	0



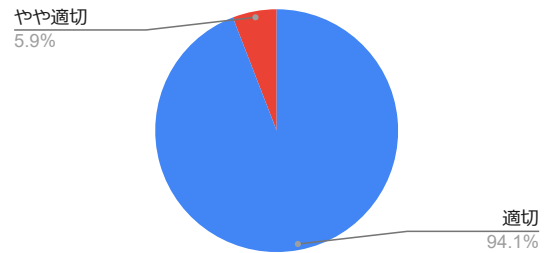
◆今後、今回のテーマと関連した講座が開催されるとしたら参加したいと思いますか？

受講の意思	回答件数
参加したい	12
やや参加したい	5
あまり参加したくない	0
参加したくない	0

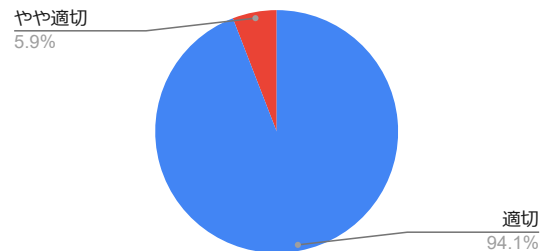


◆参加した講座の開講日程・時間帯・形式は適切だったと思いますか？

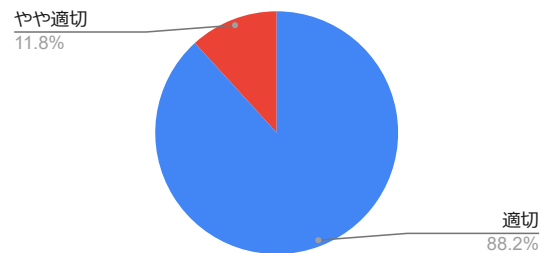
日程について	回答件数
適切	16
やや適切	1
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



時間帯について	回答件数
適切	16
やや適切	1
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



形式について	回答件数
適切	15
やや適切	2
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



◆今後、開講してほしい講座（内容）等がありますか？

ヨガ

体の痛みをやわらげる動作（今回のような）、歩き方とか、健康体操など

屋外での活動も取り入れてみてはどうか。

土曜日、太極拳のサークルに参加しているので、第三土曜日だけは忘れず参加するようにします。昨年の中央公民館の講座から参加していますが、結局一度も足をあげるやつをやったことがなく、やってみたいです。

しっかり定着するまで、動作法続けていきたい。

このまま動作法を続けてもらってしっかり覚えたい。

リラックスできる呼吸法

認知症

・動作法が自立で改善することに魅力を感じた。・金城先生の絶妙なトーク、エビデンスに基づいて動作法に納得した。・神谷先生、金城先生、サポートありがとうございます。

これからもこのような講座が有ると良いです。

◆その他、ご意見・ご要望がありましたら、自由にご記入ください。

初めて参加しましたがとても良かったと思います。

告知（公民館など）してほしいです。

生活するのにぜひ必要だができないもの。例えば（すわる）・胡坐をかいてすわる。・足をのぼしてすわる。

以前働いていた大阪の施設（障がい者施設）の上司が「動作法」の勉強をされてたことを思い出しました。ちなみに今、」私は介護予防事業に関する仕事をしています。知り合いにこの講座を進めたいと思いました。

健康長寿に関する講座をこれからもよろしくお願いします。期待しています。

年に数回（ひと月に一回等）実施してはどうか。

1回だけ参加しましたが、4回参加したほうが効果がありそうな気がしました。

参加ができて本当に良かったです。ありがとうございます。

良かったです。ありがとうございます。

動作法、目からうろこの講座でした。心も体も軽く快適LIFEになりそうです。ありがとうございました。

力を弛めること。勉強になりました。

地元で大学があっても、行く機会がなかったので参加して、親しみを感じ色々に参加し、自分の為、地域の為、元気に生きていきたいと感じました。

とても楽しく自分の体を知ることができ、気持ちのゆるみも加えながら動作法を生活に取り入れたいと思いました。サークル参加します。

サークル活動一回では少ないかなーせめて2回でもと思います。

今回の講座を2回、4回の受講をしましたが心身の不調を改善する気付きがあり、習得出来たらと思います。ストレス対処の講座も
