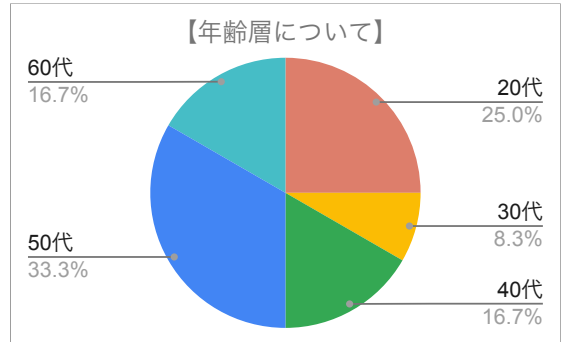


【企画7】 <私の>心に響くエクササイズを体験しよう

回答者数：12件

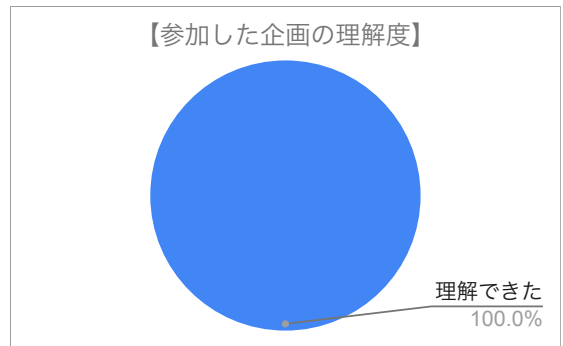
■ 年齢層について

年齢層	アンケート提出
10代	0
20代	3
30代	1
40代	2
50代	4
60代	2
70代以上	0



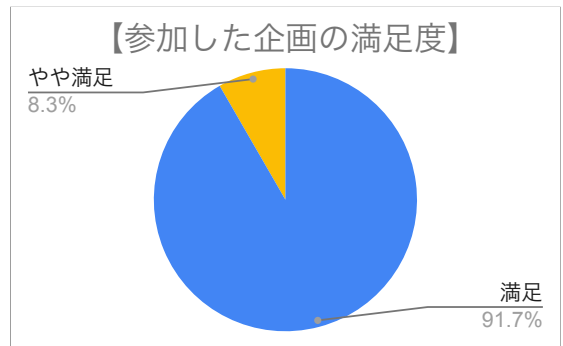
■ 参加した企画の理解度（理解できた～理解できなかった）

理解度	アンケート提出
理解できた	12
やや理解できた	0
あまり理解できなかった	0
理解できなかった	0



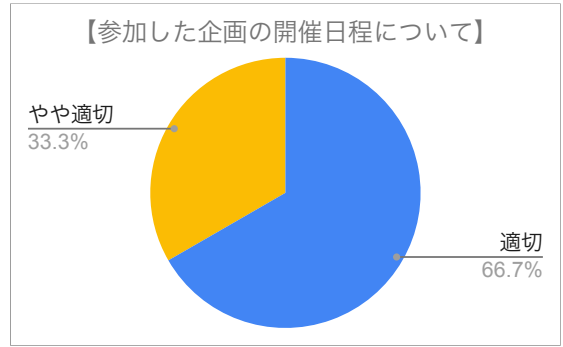
■ 参加した企画の満足度（満足～不満足）

満足度	アンケート提出
満足	11
やや満足	1
あまり満足していない	0
不満足	0

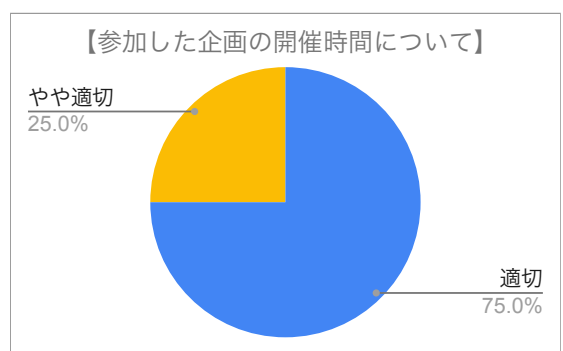


■ 参加した企画の開講日程・時間帯・形式などは適切
だったと思いますか？
(適切でなかった～適切だった)

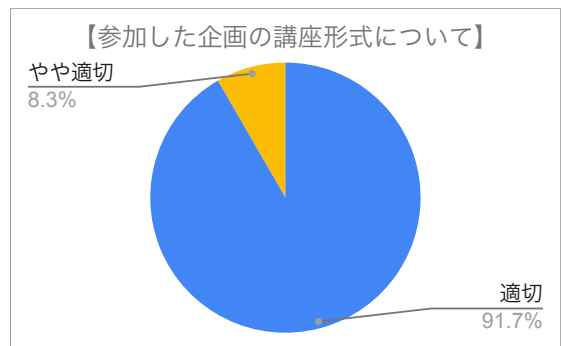
日程について	アンケート提出
適切	8
やや適切	4
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



時間帯について	アンケート提出
適切	9
やや適切	3
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



講座形式（対面）について	アンケート提出
適切	11
やや適切	1
あまり適切ではない	0
適切ではない	0



■ 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。

仲地さんの説明が分かりやすく、良いエクササイズになりました！

ありがとうございました！タイミングよくこれたのでリフレッシュできました！感謝を込めて🌟🌟🌟

ありがとうございました

教職員の方が参加して下さってとても嬉しいことでした。教職員の方が仕事終わりに気軽に来ていただけるように、18時開始でも良いかなと思いました。この時間で体やこころが少しでも整ったり、この後も自分でできる何かを持ち帰っていただける企画を継続していきたいと思いました。

学んだ知識を活かして、今日から筋トレとストレッチを日常生活に取り入れていこうと思います。楽しく分かりやすく教えていただきありがとうございました。