

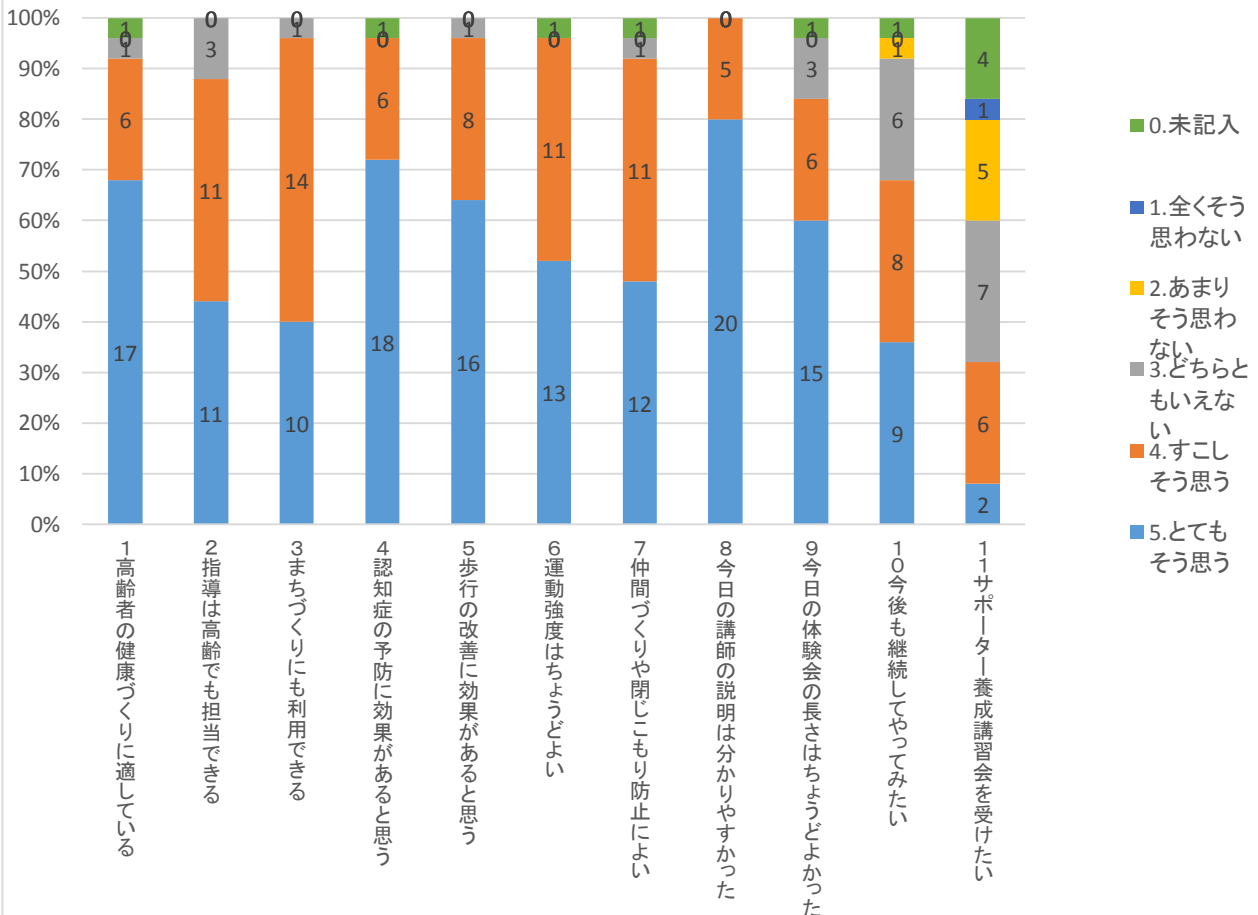
ふまねっと運動体験会(平成28年10月29日サンウェルぬまづ)参加者アンケート

(参加者 26名 アンケート回答者 25名)

問1 ふまねっと運動を体験した感想について、あてはまる番号に○を付けてください。

	5.とても そう思う	4.すこし そう思う	3.どちらと もいえな い	2.あまりそ う思わな い	1.全くそ う思わな い	0.未記入
1 高齢者の健康づくりに適している	17	6	1	0	0	1
2 指導は高齢でも担当できる	11	11	3	0	0	0
3 まちづくりにも利用できる	10	14	1	0	0	0
4 認知症の予防に効果があると思う	18	6	0	0	0	1
5 歩行の改善に効果があると思う	16	8	1	0	0	0
6 運動強度はちょうどよい	13	11	0	0	0	1
7 仲間づくりや閉じこもり防止によい	12	11	1	0	0	1
8 今日の講師の説明は分かりやすかった	20	5	0	0	0	0
9 今日の体験会の長さはちょうどよかった	15	6	3	0	0	1
10 今後も継続してやってみたい	9	8	6	1	0	1
11 サポーター養成講習会を受けたい	2	6	7	5	1	4

ふまねっと運動体験会感想



問2 あなたの年齢は？

40代	50代	60代	70代	未記入	合計
1	2	16	5	1	25

問3 其他のご意見を自由にお書きください。

- ・時間が足りないようでした。(76歳)
- ・参加させていただき、ありがとうございました。(76歳)
- ・今日はじめて参加。楽しかったです。(72歳)
- ・とても苦手なことでしたが、頑張りました。(70歳)
- ・またやりたいです。(69歳)
- ・とても良かったです。(69歳)
- ・初めてでした。すごく楽しかったです。(68歳)
- ・楽しく運動することができました。もっといろいろ、ふまねっとサポーターさんにやってみせて欲しかったと思います。(66歳)
- ・楽しかったです。ゆっくり足を上げることを意識しました。(66歳)
- ・楽しかったです。(66歳)
- ・とても楽しくできました。足を上げてる時間を長くするとストレッチ効果になると思います。(64歳)
- ・「指導は高齢でも担当できる」という質問がありましたが、75歳くらいでしたらできると思う。(64歳)
- ・ゆっくり歩くというのは大変だと思う。足の力がとても強くなると思います。(63歳)
- ・楽しくできました。(61歳)
- ・とても良かったです。(58歳)
- ・脳トレに非常に良いのではないかと思います。ゆっくりの動きなので、ご年配の方にはちょうどよい運動になるかと思います。楽しかったです。精神的にも安定できるようお時間でした。(57歳)
- ・単純なようだが面白かった。(48歳)