

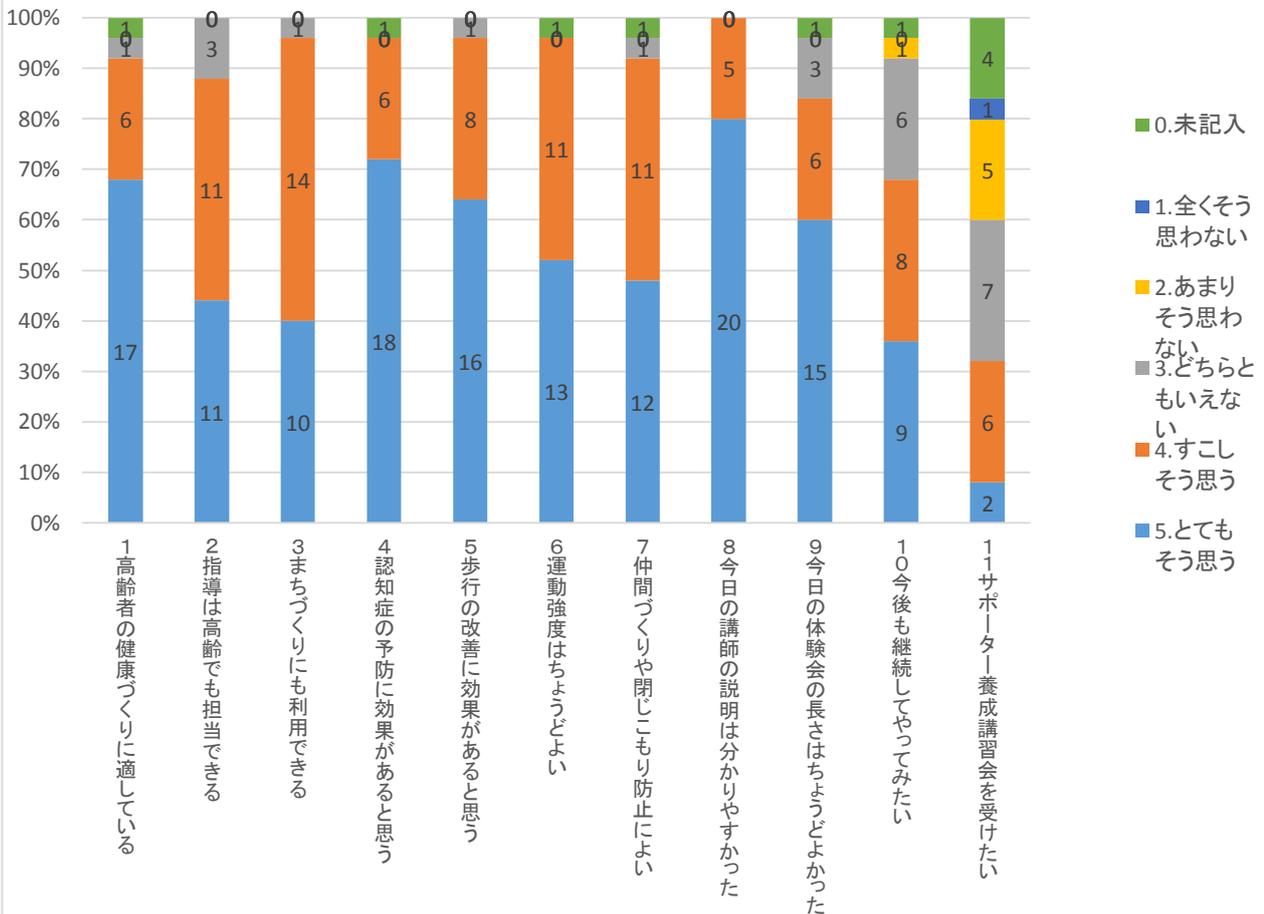
# ふまねっと運動体験会(平成28年10月29日サンウェルぬまづ)参加者アンケート

(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<br>そう思う | 4.すこし<br>そう思う | 3.どちらと<br>もいえな<br>い | 2.あまりそ<br>う思わな<br>い | 1.全くそ<br>う思わな<br>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 その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)