

シニア版ふじ 33 プログラム 実践教室  
(函南町塚本サロン)  
初回アンケート結果

1 参加者数 23人 アンケート回答者 22人

	60代	70代	80代以上	未記入	合計
男性	0	0	0	0	0
女性	4	11	5	2	22
未記入	0	0	0	0	0
合計	4	11	5	2	22

2 ガイドブックの内容でよかったものに○をつけてください(複数回答)

身体計測	体力測定	自己チェック票	行動目標設定	共通目標設定	運動の実技	その他
10	11	9	4	3	11	1

・スクワットを5回以上やる

3 行動メニューや共通メニューはうまく設定できましたか

うまく設定できた	設定が難しかった	わからない	未記入	合計
15	6	0	1	22

- ・筋力をつける
- ・ラジオ体操を毎日やる事
- ・目標ができました
- ・自分の体が良くわかりました
- ・分かりやすい!

4 これから3ヶ月間、行動メニューは実践できそうですか

とても自信がある	自信がある	少し自信がある	自信がない	まったく自信がない	未記入	合計
0	10	12	0	0	0	22

5 あなたは、自分の健康をどのように感じていますか

健康である	まあまあ健康	普通	あまり健康ではない	健康ではない	未記入	合計
3	8	10	1	0	0	22

6 1日のうち、軽く汗をかく運動を週2日以上実践していますか

はい	いいえ	未記入	合計
15	7	0	22

※どんな運動をしていますか（具体的に）

- ・ウォーキング（50分、週3～4日60分、毎朝、毎日30分から1時間）
- ・ストレッチ（5種目以上）、スクワット、体操、3B体操、片足立ち
- ・畑仕事（1日おき）
- ・足裏マッサージ（足揉み）

7 感想など

- ・体操の仕方、体のバランス、筋力をつけることなど大切であることがよく解りました。（70代女性）
- ・徐々に体を動かし、楽しく過ごせました。（70代女性）
- ・今回のような教室をつづけてほしい。（70代女性）
- ・今まで毎月定期検診に出かけています。おかげさまで健康で過ごすことができます。（80代女性）
- ・とてもよかったです。ありがとうございました。（年齢不詳・女性）
- ・今日はいろいろ勉強になりました。（70代女性）
- ・これからの生活にとっても参考になりました。（60代女性）
- ・毎日、習慣化することが出来るように頑張りたいです。（70代女性）
- ・これから続けていきたいと思います。（60代女性）
- ・今日から実践して行こう！と決心しました。（70代女性）