

令和 7 年度女性部会「秋の健康管理講習会」にご参加下さいまして、ありがとうございます。

1. 介護予防の講義について、受講された感想をお聞かせ下さい。

1. とても役にたった。(7)
2. 役にたった。(5)
- 3.どちらかというと役にたった。(2)
4. わかりにくい部分があった。
- 5.あまり理解できなかった。

2. リズム体操に参加された感想をお聞かせ下さい。

1. とても楽しかった。(8)
2. 楽しかった。(6)
- どちらかというと楽しかった。
4. 体力的に少しきつぐ感じた。
5. とてもきつぐ感じた。

3. 次回開催(令和 8 年)の女性部会「健康管理講習会」も参加したいと思いますか。

1. ゼひ参加したい。(5)
2. 参加したい。(5)
3. 都合が合えば参加したい。(4)
4. 良く考えないと分からぬ。
5. 分からぬ。
6. 参加しない。

4. 今回の女性部会「健康管理講習会」に参加された感想や要望について、また、今後希望される講習会等がありましたら、参考のため記入願います。

#### (以下に感想)

- ・機会があったら、また参加したいと思います。
- ・とても楽しかったので、健康のためにも是非次回も参加したいと思います。
- ・とても楽しい時間を過ごしました。また参加したいです。
- ・フレイルの講義も健康体操も、すごく為になりました。
- ・分かり易くて良かった。

5. 最後にお伺いいたします。あなたが日頃、健康維持のため心掛けている事や実践してゐる事があつたら、記入お願いします。

#### (以下に回答)

- ・歩く事と仕事で体を動かす事
- ・ウォーキング毎日 3000 歩以上、土・日、毎週ラジオ体操
- ・フレイル対策のため軽い運動を心掛けています。
- ・時々ラジオ体操している。ストレッチ教室に月 1 回出席している。
- ・ウォーキング、ラジオ体操、歩いて買い物
- ・毎日散歩です。
- ・時間があつたら歩くようにしています。