

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) どちらかという楽しかった。
4.体力的に少しきつく感じた。 5.とてもきつく感じた。

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せんか。

- 1.ぜひ参加したい。(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ない。 5.分からない。 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る事があったら、記入をお願いします。

(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。
- ・時間があったら歩くようにしています。