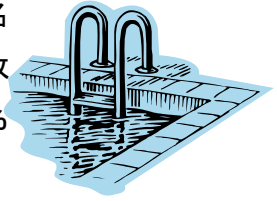


平成30年度水中健康教室参加者アンケート結果

対象者： 38名

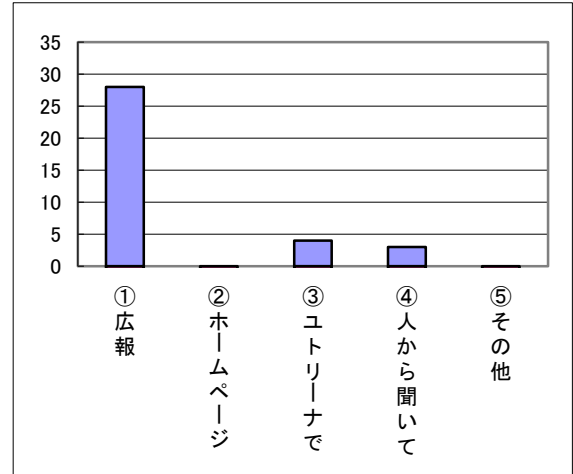
回収数： 31枚

回収率： 82%



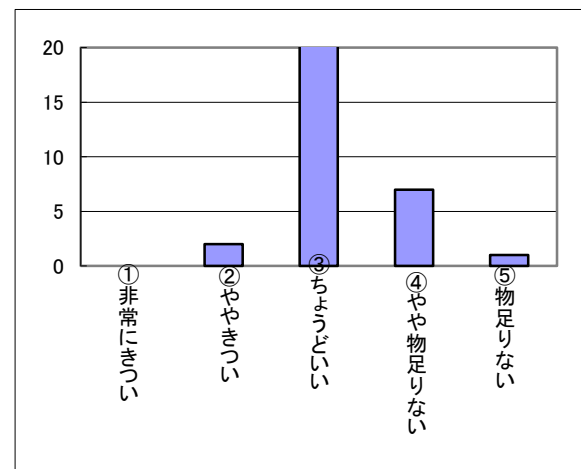
問1 ユトリーナ水中健康教室はどこで知りましたか。（複数回答可）

	人数	割合 (%)
①広報	28	80.0
②ホームページ	0	0.0
③ユトリーナで	4	11.4
④人から聞いて	3	8.6
⑤その他	0	0.0
	35	100.0



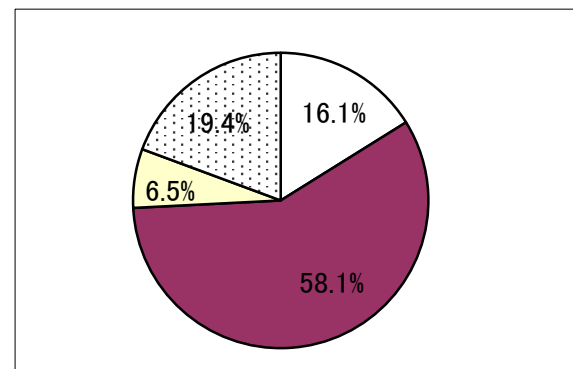
問2 運動量は適度でしたか。

	人数	割合 (%)
①非常にきつい	0	0.0
②ややきつい	2	6.6
③ちょうどいい	21	67.7
④やや物足りない	7	22.5
⑤物足りない	1	3.2
	31	100.0



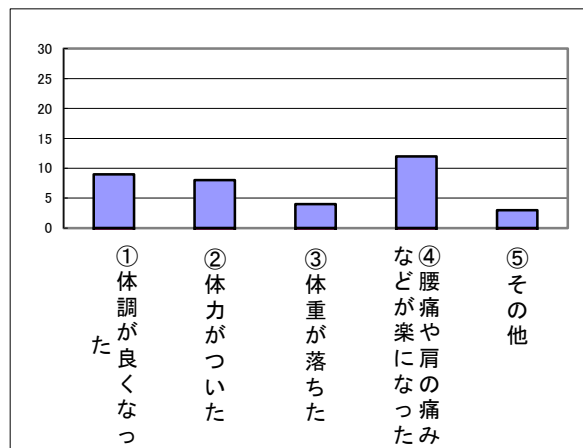
問3 ユトリーナ水中健康教室に参加して健康状態などに効果がありましたか。

	人数	割合 (%)
①効果があった	5	16.1
②まあまあ効果があった	18	58.1
③あまり効果がなかった	2	6.5
④わからない	6	19.4
	31	100.0



問4 問3で①または②と答えた方：具体的にどんな効果がありましたか。（複数回答可）

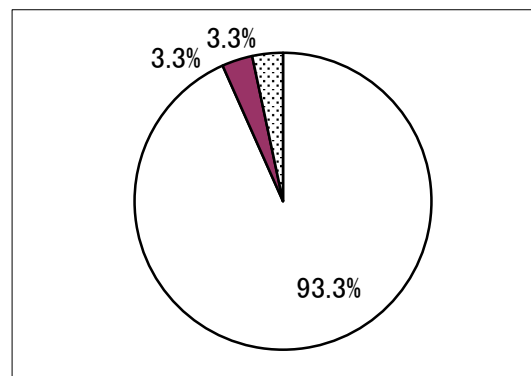
	人数	割合 (%)
①体調が良くなった	9	25.0
②体力がついた	8	22.2
③体重が落ちた	4	11.1
④腰痛や肩の痛みなどが楽になった	12	33.3
⑤その他	3	8.3
	36	100.0



- ・リラックス効果・知り合いが増えた。
- ・身体が柔らかく膝に負荷がかからない運動が良い。
- ・水中の運動は手足の動きが楽。

問5 今年度の特定健診受診券の発送を始めていますが、今年特定健診を受診される予定ですか。

	人数	割合 (%)
①はい	28	93.3
②いいえ	1	3.3
③わからない	1	3.3
	30	100.0



【その他自由意見・教室に対する要望など】

- ・笛をくわえて話すので先生の言っていることがわからない。
- ・終わりが5分から10分位早いから残念。
- ・ウォーキングサークル内での運動をさせてほしい。
- ・先生が一人一人の動きをしっかりとみてくれていて安心。楽しく参加できた。
- ・ワンコインの火曜日午前中のコースがあるといい。
- ・もう少し広い場所がほしい。
- ・退場時間が早く会員達と会話する時間が無いのは残念。
- ・参加費が安価でいつもありがとうございます。

顔なじみの皆さんと一緒に続けられます。今後も続けてください。

