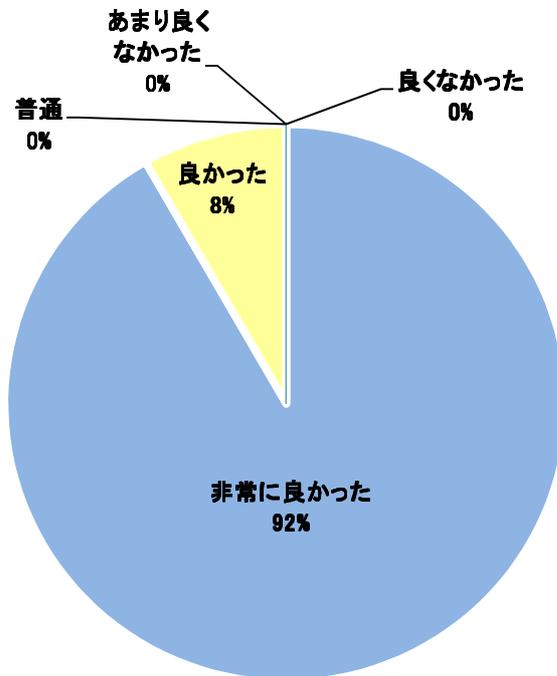


## 運動セミナー アンケート結果

～ in 広島 ～

H29.3.7 (火)

### ●今回のセミナー内容はいかがでしたか



### ●セミナーご感想やご意見をご自由にお書きください。

(～の部分が良かった、～についてもっと聞きたい、～の説明が足りないなど)

- ・運動不足の体が軽くなったようです。次回に機会があったらよろしくお願い申し上げます。
- ・年齢を考慮した無理のない運動を教えていただき、よかったです。
- ・体の動かし方を笑顔でわかりやすく説明されて楽しくできました。声をだして体を動かすととても気持ち良かったです。
- ・運動をしないのですごく良かったです。又、参加させてください。
- ・手足のびて良かったです。遠路ありがとうございました。
- ・九州から来られた事には大変感激しました。私(72才)ですが、分かりやすく基礎体操を教えてください感謝します。
- ・久しぶりに全身を動かして良かったです。3B体操は聞いていましたが、初めてでしたから楽しかったです。今夜はよくねれそうです。
- ・身体を動かすことはとても良かった。講師さん達も笑顔で楽しかったです。
- ・年を取る日ごろからだを動かす事が少なくなって来たこのごろ体を動かす事が必要であるとつくづく思います。地域での活動に役をたてたいと思う。
- ・今日のセミナー、普通のすじ、筋肉をきたえる事が大事とおそわり大変勉強になりました。長く続けて元気にすごしたいと思います。まことにありがとうございました。
- ・良い運動になりました。
- ・久しぶりに運動し大変よかったです。
- ・日頃使わない体を使い大変感銘しました。

●こんなセミナーがあったら参加したい、こうだったら便利だと思うことなど、  
ご意見をお聞かせください。

- ・お知らせ頂ければ何でも参加します。
- ・今後共、本日の様なセミナーを開催されることを節にお願い申し上げます。
- ・また機会が有れば参加したいと思います。
- ・開催時期は出掛けやすい時期が良いと思います。(冬場は雪で参加が難しい)
- ・是非、参加したい。
- ・やはり続けなければいけません。