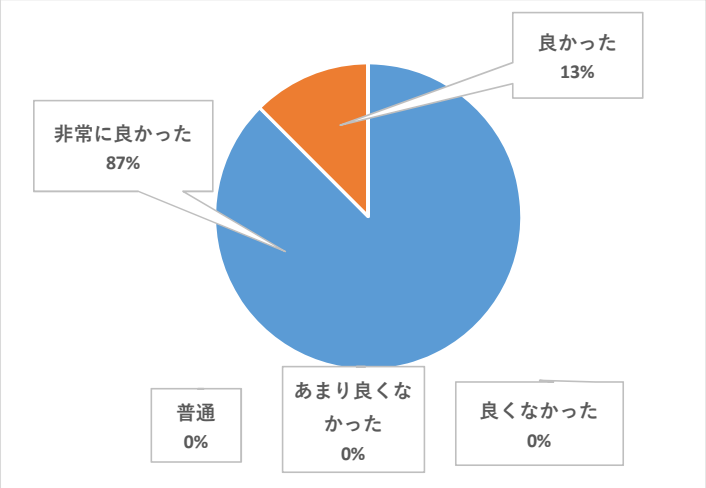
2017年10月6日　　運動セミナーアンケート結果　　（女性７名/男性１名）

★セミナー内容について

回答	人数
非常に良かった	7
良かった	1
普通	0
あまり良くなかった	0
良くなかった	0



★セミナー感想やご意見

・理屈を考えながら動くと楽しく出来た(要約)
・肩こりがひどいので続けて家でやりたいと思う。
・バランスの所をもっと知りたい。
・激しい動きではなかったが、身体を動かして気持ちよくなった。軽くなった感じがしました。
・膝や腰が悪いので今日の体操を思い出して家でもしたい。
・楽しく動けました。半年くらい前から坐骨神経痛がなかなか治らず困っている。
・股関節が悪いので股関節周りの筋肉をつける方法を知りたい。
・汗を大分かき、久しぶりに笑顔になった。

★こんなセミナーがあったら、こうだったら便利などご意見

・肩を痛めていたので思うように出来なかった(「良かった」とお答えの方)
・1人ではなかなかしませんので機会をもっと増やして欲しい
・また参加したい。1年に3回くらいして欲しい。
・皆で音楽に合わせて出来るようなものがあればなと思います。
・来年も運動セミナーを続けて下さい。
・また、来年も来れたらいいなあ。
・ストレッチの方法、体幹や嚥下を鍛える運動や方法があれば参加したい。楽しく参加できた。
・次回も参加したい。