

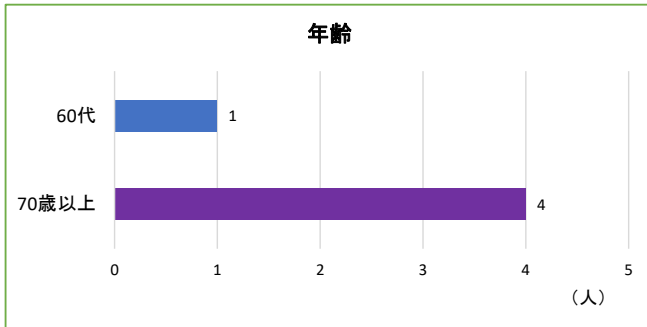
令和4年度 第2回 ほっと広場 アンケート集計結果

令和4年10月15日（土） 13：30-15：00

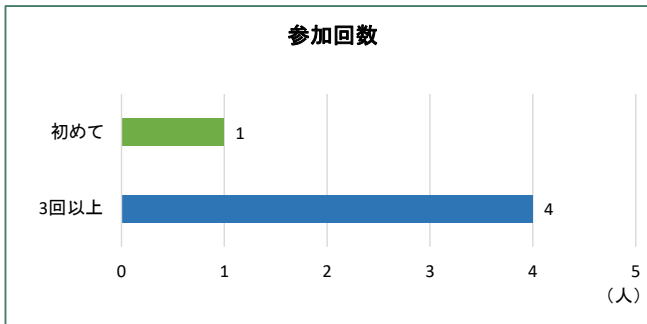
荘内病院 3F 講堂

- * 内 容： フィットネスストレッチ
- * 講 師： 梅本 世井子 氏
- * 参 加 者： 5名 （女性）
アンケート協力者 5名 スタッフ 3名

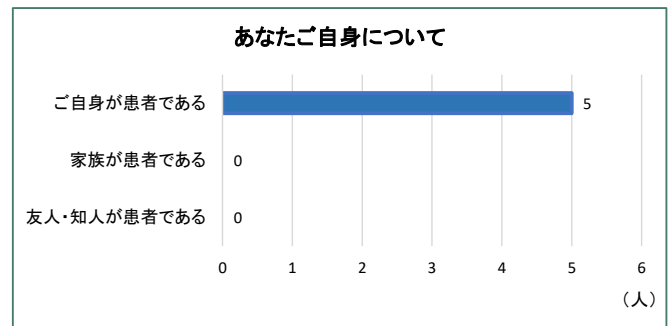
Q1 年 齢



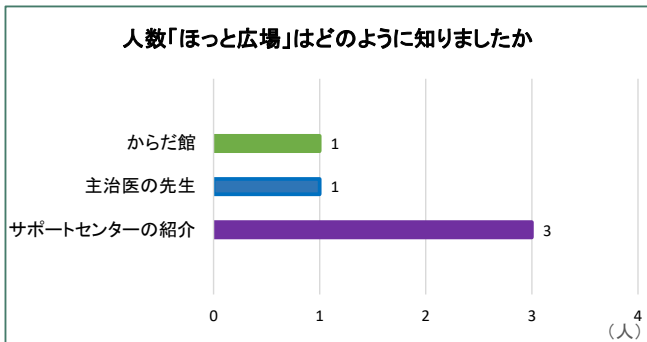
Q2



Q3 あなたご自身について（複数回答可）



Q4 「ほっと広場」をどのように知りましたか（複数回答可）



Q5 本日の内容はいかがでしたか。参考になったこと、気が付いたことなど何でもご記入ください。

- * 大変良かったです。動かさないところを少し動かして心地良かったです。
- * ゆっくりな動きで、にぶい私でもなんとか出来ました。しっかりと汗もかけました。
- * 一時、他を忘れて集中させていただきました。体の気付き（左右の違い）がありました。
- * サザエさんの音楽に合わせてリズムカルにするのが良かったです。
- * 私も2月から大山コミセンで、月2回やり始めたので良かったです。またやりたいです。

Q6 「ほっと広場」に希望することがあれば、何でもご記入ください。

- * 鶴岡市歌の元気体操したいです。
- * 3か月に1回とのことです。忘れないで意識していこうと思います。

Q7 最近、悩んでいることや困っていることはありませんか。

- * 8月から9月にかけてめまいがあり、今はやっと元の体に戻りました。
- * がん患者の食事で、赤い肉はよくないというのは、どうなのでしょう。



ご協力ありがとうございました ～緩和ケア市民公開講座グループ～