

日進市大学連携講座 2022/2/24

「家の中ですぐできる！たのしい運動で体力アップ！」

講師：管理栄養学科 講師 安友 裕子

意識しなければ身体を動かす機会が失われがちな今、「運動がなぜ必要か？」「どの運動が効果的なのか？」等についてデータを含めて紹介し、座ってできる簡単な運動を一緒に実践しました。

受講者アンケートまとめ

回答数 1 (参加者 2)

■ 年代・性別をお教えてください

- 年代 80代以上 1名
- 性別 男 1名

■ 今回の講座の開催をどこで知りましたか

- ア 生涯学習情報誌 PLAN 1名 イ ホームページ 0名
- ウ 各施設のチラシ 0名 エ 知人の誘い 0名
- オ その他

■ 受講された講座の感想

- ア とても良かった 1名 イ 良かった 0名
- ウ あまり良くなかった 0名 エ 悪かった 0名

■ 受講された講座に関して、ご感想やご意見、ご要望などありましたらご自由にご記入ください (参加した理由、この講座に感じた魅力、印象に残ったことなど、何でも結構です)

- ・家の中にこもりがちだから、家内での運動・ストレッチが為になった。

■ 生涯学習講座全体について、ご意見・ご要望などありましたらご自由にご記入ください

(こうすれば参加しやすい、この文言に惹かれて参加した、新設して欲しい教室・曜日・時間の希望等、何でも結構です)

- ・何回か受けてるが、自分の年齢に合った英語等も参加したいので設けて下さい。