

日進市大学連携講座 2022/11/8

「座ってできる運動で、毎日体力アップ！」

講師：管理栄養学科 講師 安友 裕子

便利な世の中と引き換えに起こる”運動不足”は、疾病リスクの増加、日常生活動作の低下などの原因となります。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ていきました。

受講者アンケートまとめ

回答数 5

■ 年代・性別をお教えてください

- 年代 50代 1名 ・ 70代 2名 ・ 80代以上 1名
- 性別 女 4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 5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 0名

■ 受講された講座の感想

- ア とても良かった 4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)

- ・とても分かりやすく続けられそうなおぎでした。ありがとうございました。
- ・体操+講義を組み合わせた楽しい講座で安友先生、ありがとうございました。
- ・具体的で大変良かった。いろいろな講座とか教室に行っていますが1番参考になり楽しくもありました。講師の教え方も最高でした。感謝！
- ・運動の大切さを学ぶことができあらためて毎日動くことを決意しました!!1日10分多くを念頭に。チューブ使わせてもらいます。
- ・定期的開催されるといい。知らないことが多くてとてもいい勉強になった。

■ 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)

- ・本日の講座の次回も開いて下さるようお願い致します。
- ・シニア教室はどんどんしてほしいです。特に男性は参加しないようですので、何か良い方法があれば……と希(?) います。
- ・参加費は当日集金にしていただけると助かります。
- ・月1回とか年1回ではなく回数をふやしてほしい。



日進市民会館にて講座を行いました