令和４年度鴻巣市

# 「うんどう教室　参加者アンケート集計」

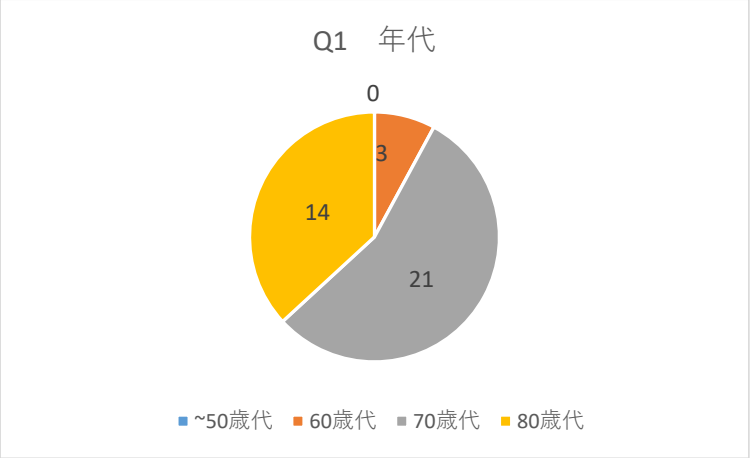
　うんどう教室は木製の運動器具を使用して、誰でも簡単にできるうんどうを実施しています。
目的は、自分に合ったうんどうをゆっくりのんびり続けて、今やれることが5年後にもできる状態にすることです。

【実施期間】　令和4年2月7日（火）～　3月14日（火）

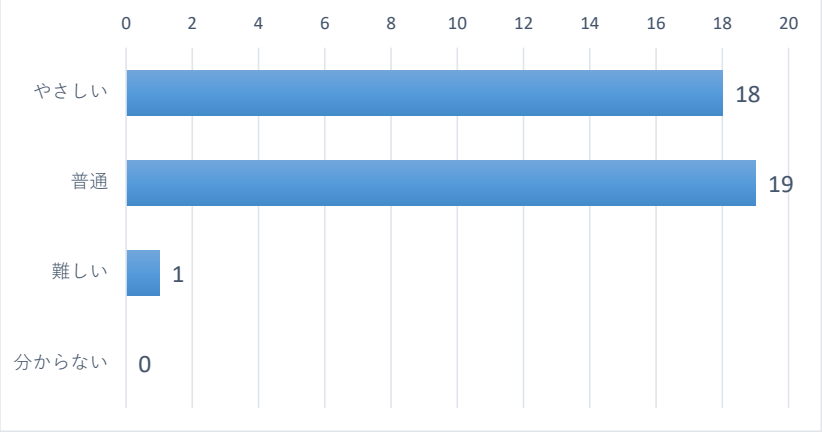
【対　　象】　鴻巣宿鞠子公園、中央児童公園、すずかけ公園、大間公園のうんどう教室の参加者

【回答者】　　38名

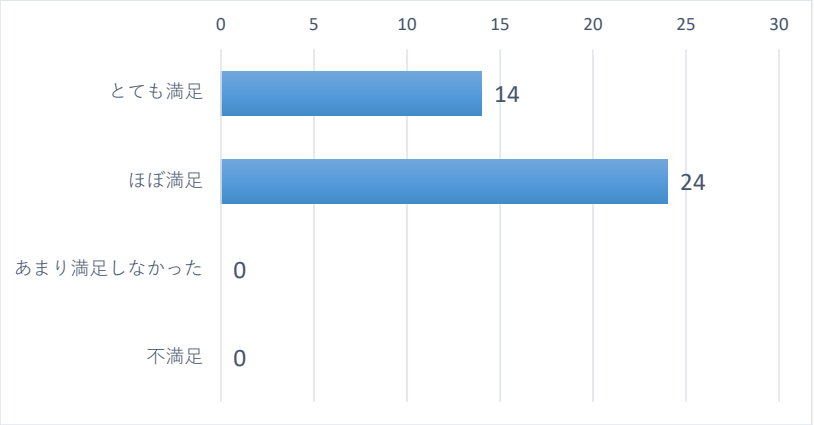
❖　年齢



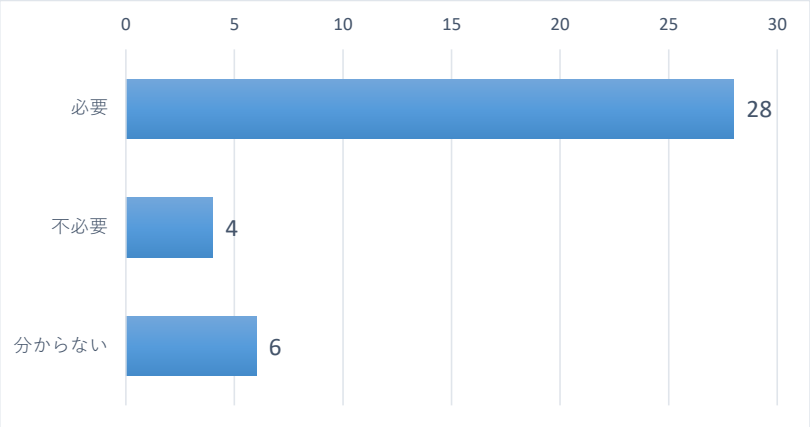

①　教室の運動内容はやさしいですか？



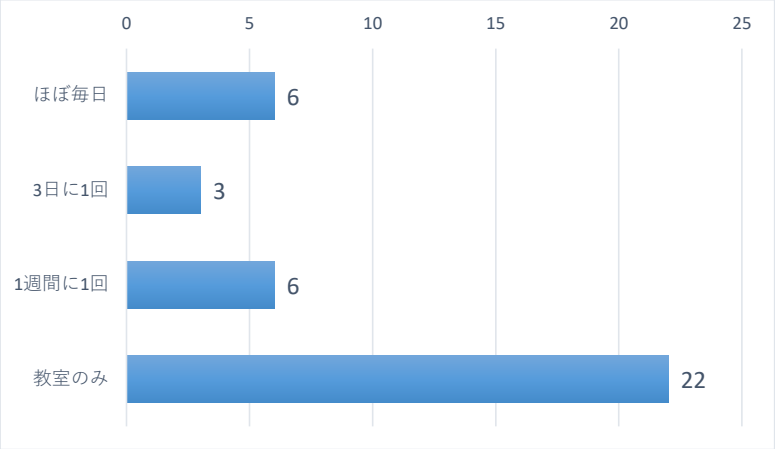
② 教室に参加して、どうでしたか？



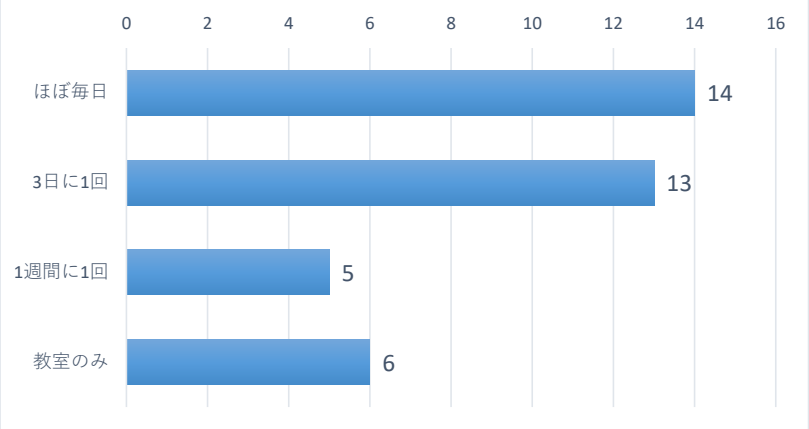

③ 自分にとって、運動器具は必要だと思いますか？




④ 教室以外で健康運動器具を利用していますか？

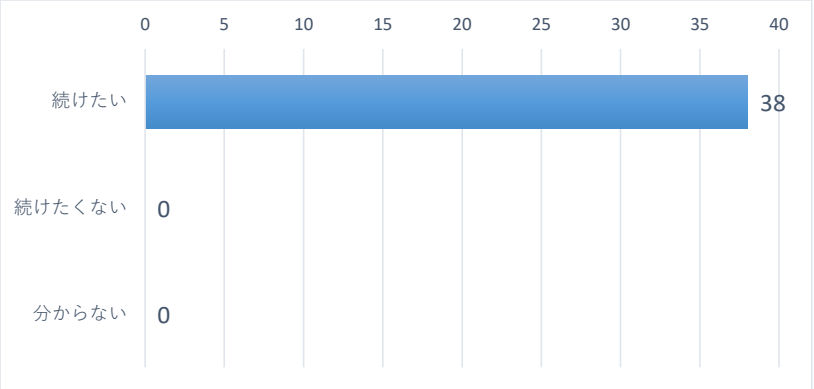


⑤　自宅で”おはよう うんどう”や”ありがとう うんどう”等を行っていますか？

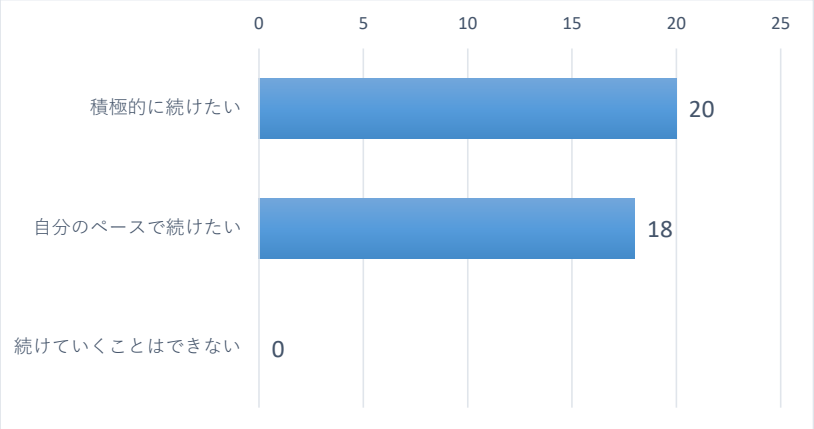



※”おはよう うんどう”とは運動器具を使用せずできる準備運動
※”ありがとう うんどう”とは運動器具を使用せずできる整理運動

⑥　これからも教室を続けたいですか？




⑦　今後も日常生活の中で健康づくりのために運動を続けられそうですか？



❖　木製の運動器具を使用した運動　　※設置されている運動器具は公園により異なります。

❖　令和４年度うんどう教室に参加していただきありがとうございます。令和５年度もうんどう教室を実施します。初めての方のご参加もお待ちしております。