

第1回

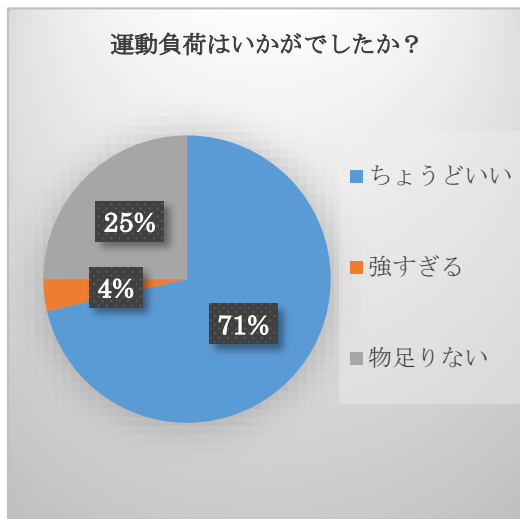
コ・ス・パヘルスアップ教室アンケート

日 時：平成 28 年 6 月 25 日（土）14 時～ さいゆうビレッジ 3F 会議室にて

講 師：小澤源太郎（コスパ松原 健康運動指導士）

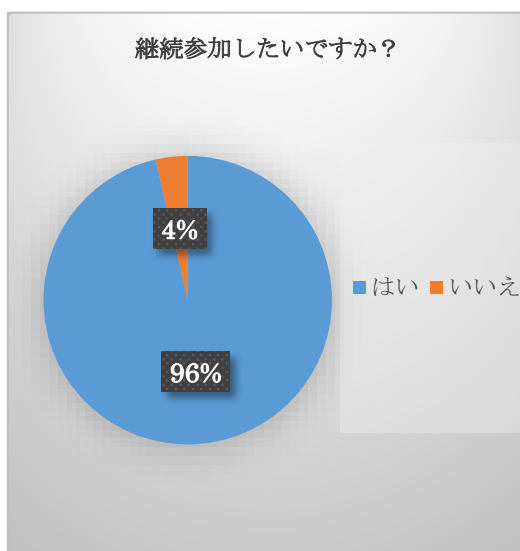
主 催：医療法人埼玉会、コスパ松原の共催

参加者：一般参加 26 名 スタッフ参加 15 名 計 41 名



運動負荷に関する設問

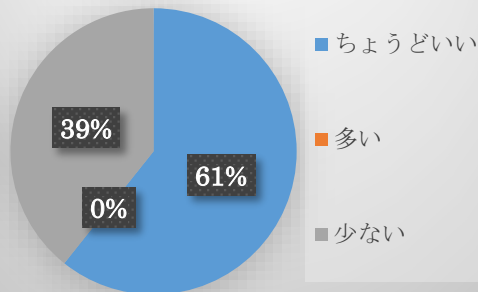
この運動教室は運動習慣がない方や運動に不安を抱える方などが医療スタッフやスポーツインストラクターと一緒に運動のきっかけをつくりましょう！というコンセプトなので安全な運動負荷で実施しております。「負荷が足りない」というご意見も多く頂きました。「もっと運動がしたい」という方には今後コスパ松原様と協議しどのようにフォローしていくかを課題として検討していきます。またご自身のペースで運動負荷を上げ定期的に運動をしたい方はコスパ松原様へご相談頂いても OK です。



継続的参加に関する設問

今後年 4 回の開催を予定しておりますが、次回も参加したいと考えている方々が 96%もいらっしゃることに大変うれしく感じております。毎回工夫を重ねてまた参加したいと思われる運動教室にしていければと考えております。当方も安定した定期開催を目指してコスパ松原様と協力して運動の場を広げていけるよう努力してまいります。また「いいえ」とお答えいただきました方がご満足いただけるような運動教室の内容の検討も課題として検討していきます。

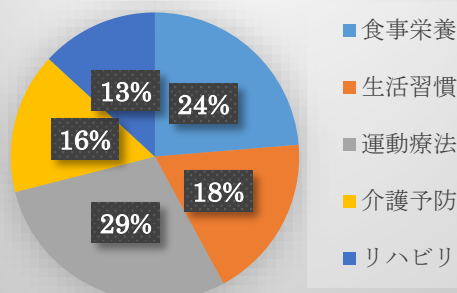
年4回の開催頻度について



開催頻度に関する設問

今後年4回の開催を予定しておりますが、「少ない」というご意見も約40%頂いております。現状では無料の運動教室としてコスパ松原様の全面協力のもと開催している事情もあります。また本年は初の試みという事もあり年4回で設定させて頂きました。参加された方々の反響をもとに来年度は計画してゆく所存です。当部門（生活習慣病対策準備室）の正式設立と体制を確保し年6回程の開催を目指したいと考えております。また、高頻度で運動をしたいという方はコスパ松原様へご相談されてもアドバイスを下さると思います。

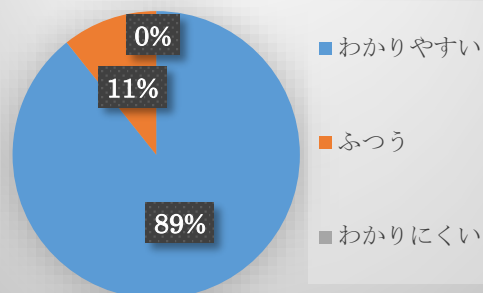
取り上げてほしいテーマ



テーマに関する設問

生活習慣病の予防を対策する当部門としては、「運動」「食事」を軸に地域の方々や職員の方々へ啓蒙活動を行なって参ります。やはり参加された方々の興味やニーズを今後の為に情報収集したくお伺いいたしました。運動教室はもちろん講演会の開催や地域行事への参加等も我々の役割と考えております。皆さまのご意見をもとに今後のテーマや活動に生かしていければと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

インストラクターの説明



インストラクターに関する設問

今回はコスパ松原の健康運動指導士に講師をお願いしております。さすが「プロ」と感じる会話や指導内容でした。「わかりにくい」というご意見が無かったことも納得しております。ただ一部で「講師が見えなかった」というご意見を頂いておりますので、次回は椅子の配置に工夫をしインストラクターも動きながら皆さまのお近くに行けるよう配慮いたします。