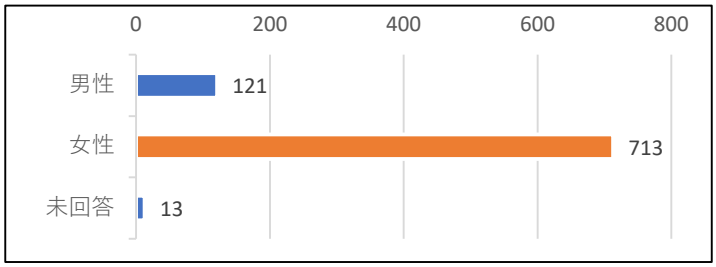
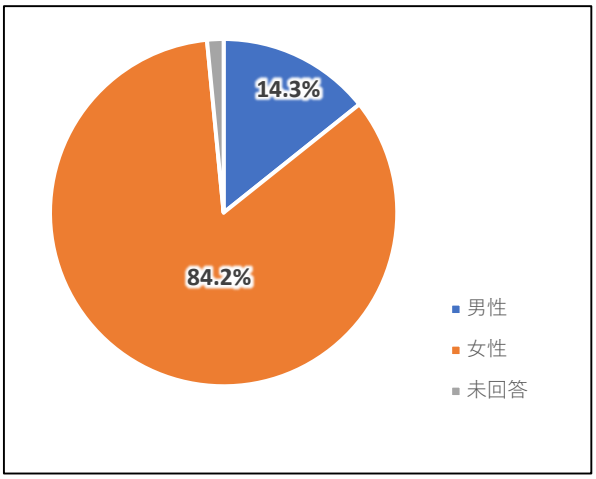
「パークで筋トレ」 参加者アンケート　集計結果

会場

性別

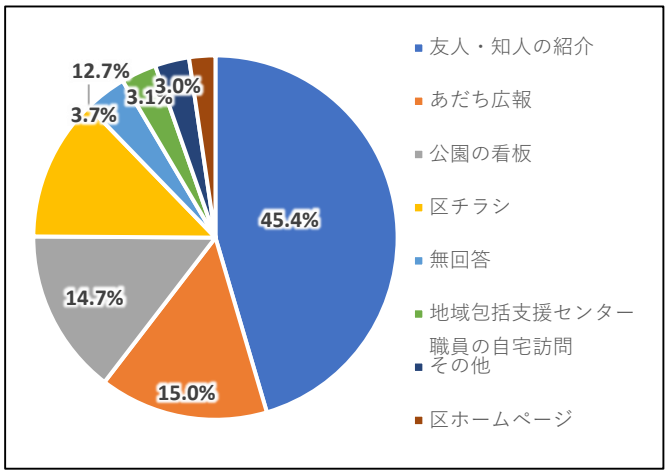
男性	121	14. 3%
女性	713	84. 2%
未回答	13	1. 5%
計	847	100. 0%

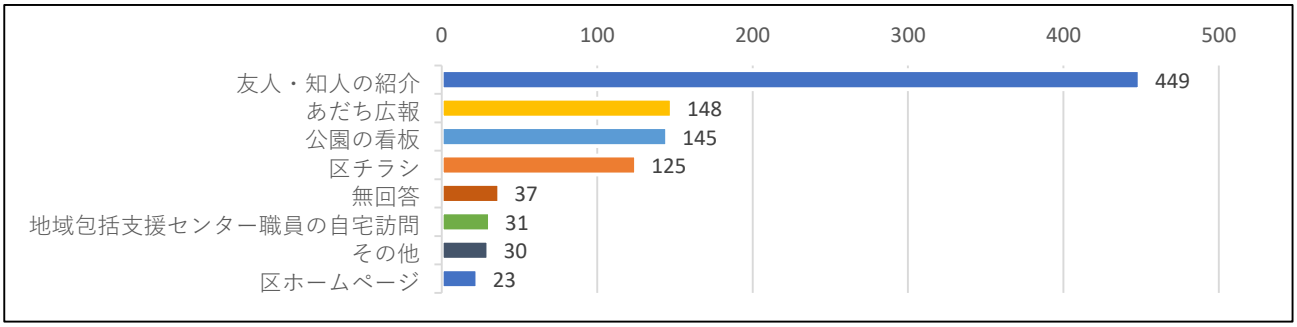




Q1.「パークで筋トレ」を知ったきっかけをお聞かせください（複数回答可）。

友人・知人の紹介	449	45. 4%
あだち広報	148	15. 0%
公園の看板	145	14. 7%
区チラシ	125	12. 7%
無回答	37	3. 7%
地域包括支援センター職員の自宅訪問	31	3. 1%
その他	30	3. 0%
区ホームページ	23	2. 3%
計	988	



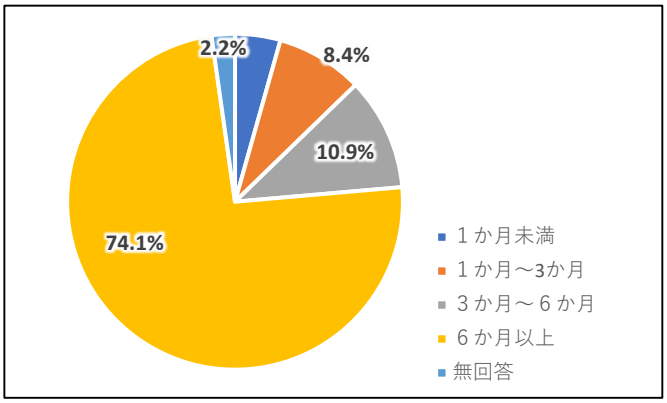


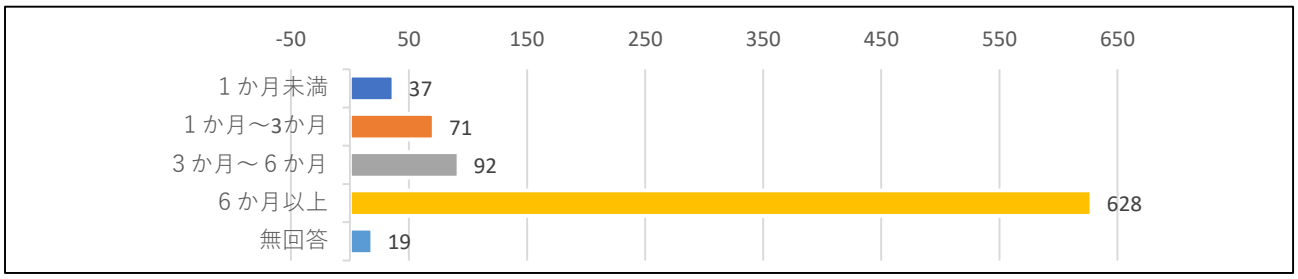
※その他

・町会の掲示板、回覧板、看板
・シルバー人材センター全体会
・ウォーキング教室で区の職員に声かけられた

Q2.「パークで筋トレ」に参加してどのくらいの期間になりますか。

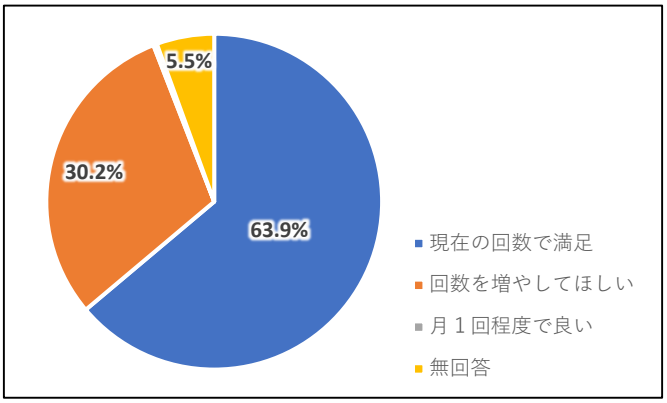
1か月未満	37	4.4%
1か月～3か月	71	8.4%
3か月～6か月	92	10.9%
6か月以上	628	74.1%
無回答	19	2.2%
計	847	100.0%

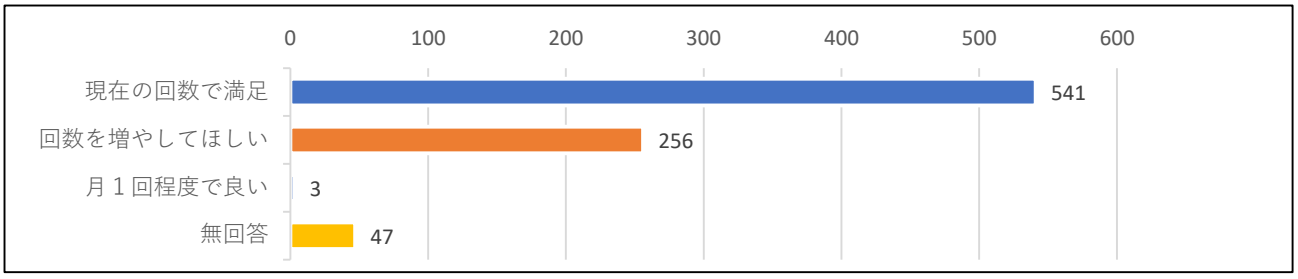




Q3.満足度についてお聞かせください。
（開催頻度）

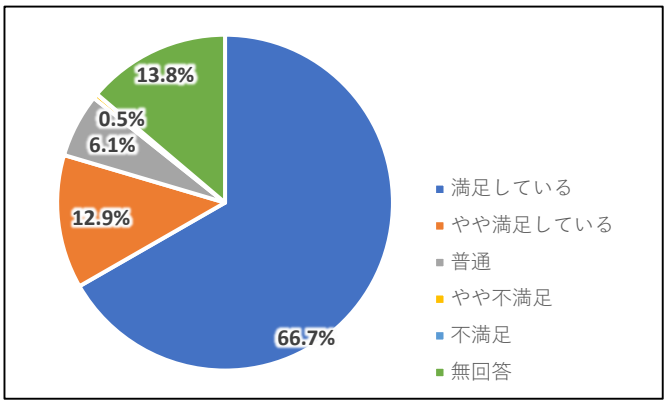
現在の回数で満足	541	63.9%
回数を増やしてほしい	256	30.2%
月1回程度で良い	3	0.4%
無回答	47	5.5%
計	847	100.0%

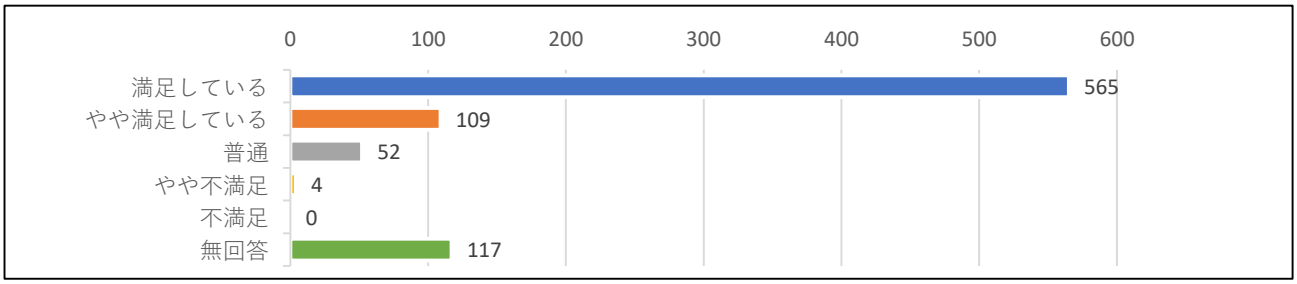




Q3.満足度についてお聞かせください。
（実施内容）

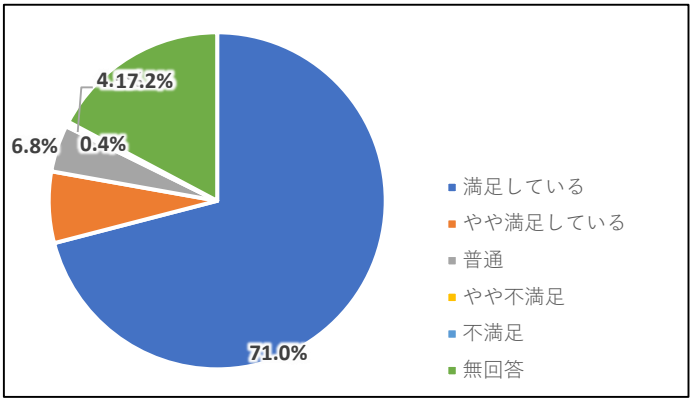
満足している	565	66. 7%
やや満足している	109	12. 9%
普通	52	6. 1%
やや不満足	4	0. 5%
不満足	0	0. 0%
無回答	117	13. 8%
計	847	100. 0%

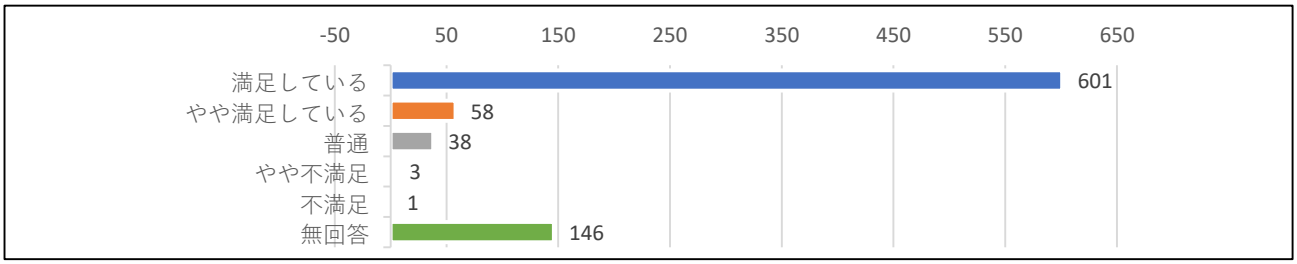




Q3.満足度についてお聞かせください。
（指導者の対応）

満足している	601	71. 0%
やや満足している	58	6. 8%
普通	38	4. 5%
やや不満足	3	0. 4%
不満足	1	0. 1%
無回答	146	17. 2%
計	847	100. 0%



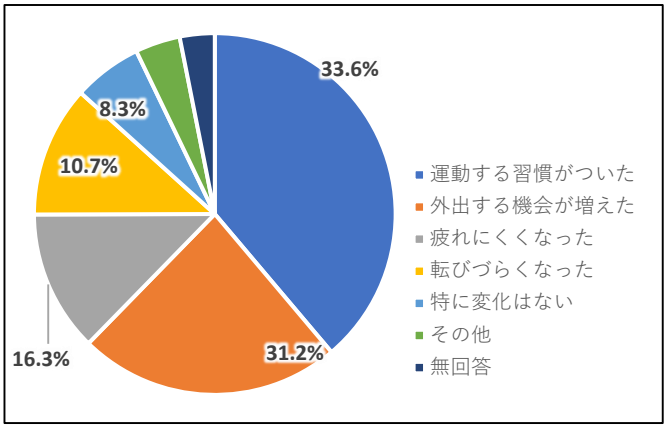


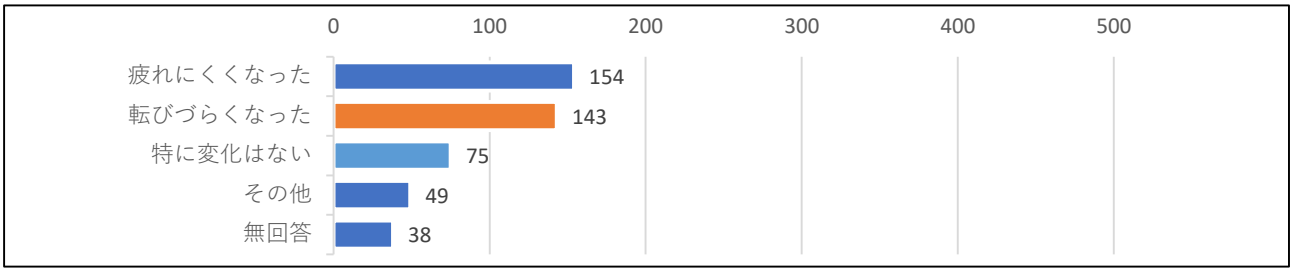
（Q3※理由）

・近くで筋トレをして楽しく、自分で生活ができるように

Q4.「パークで筋トレ」に参加してどんな良い変化がありましたか（複数回答可）。

運動する習慣がついた	473	103.1%
外出する機会が増えた	286	62.3%
疲れにくくなった	154	33.6%
転びづらくなった	143	31.2%
特に変化はない	75	16.3%
その他	49	10.7%
無回答	38	8.3%
計	459	

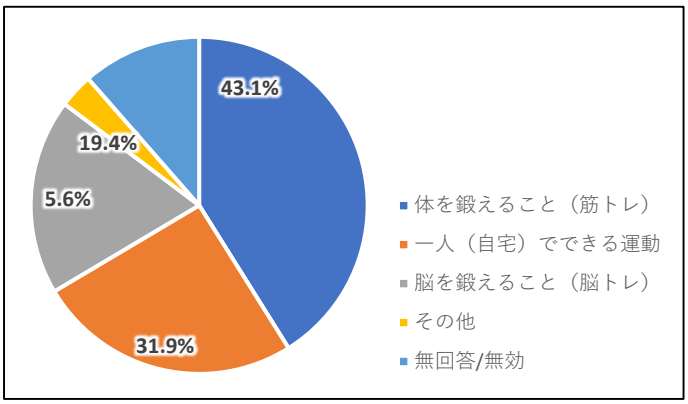


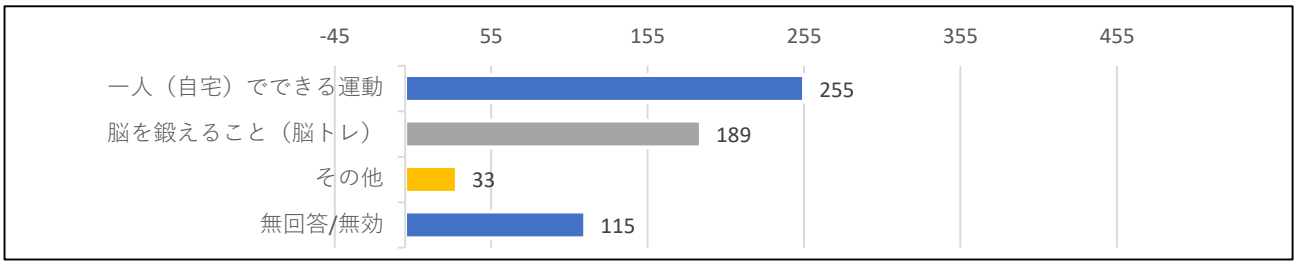


※その他

Q5.今後、重点的に実施してほしいプログラムをお聞かせください。

体を鍛えること（筋トレ）	413	69.8%
一人（自宅）でできる運動	255	43.1%
脳を鍛えること（脳トレ）	189	31.9%
その他	33	5.6%
無回答/無効	115	19.4%
計	592	80.6%



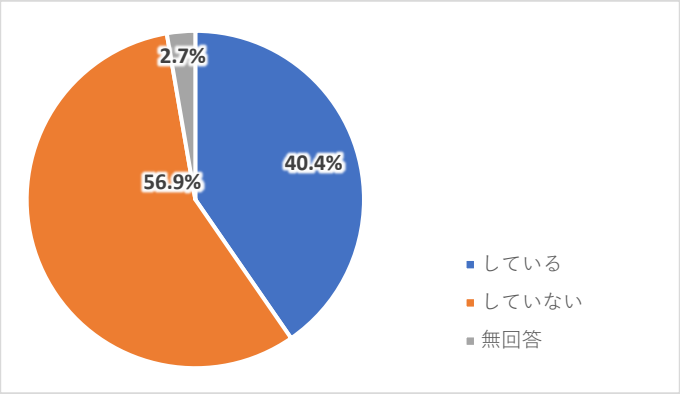


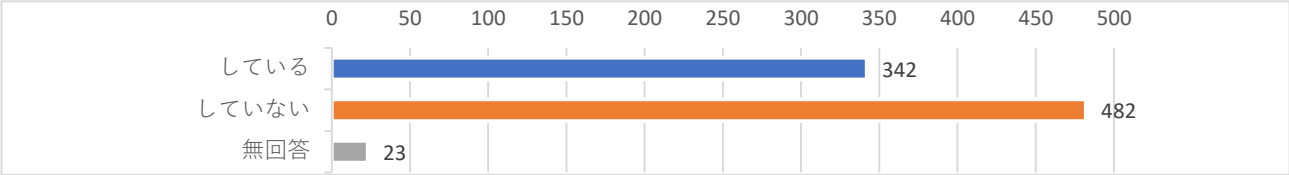
※その他

Q6.ほかの会場の「パークで筋トレ」に参加していますか。

している	342	40. 4%
していない	482	56. 9%
無回答	23	2. 7%
計	847	100. 0%

舎人１



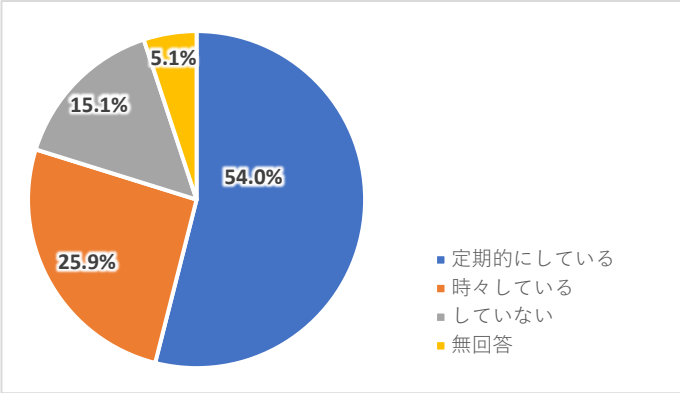


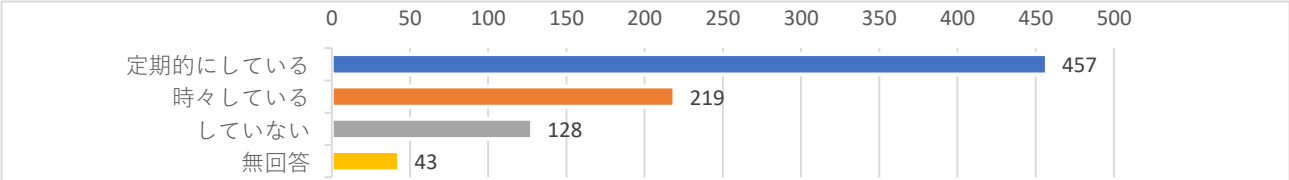
※している（会場）

Q7.「パークで筋トレ」以外に運動をしていますか。

定期的にしている	457	54. 0%
時々している	219	25. 9%
していない	128	15. 1%
無回答	43	5. 1%
計	847	100. 0%

運動内容：





※定期的にしている（内容）

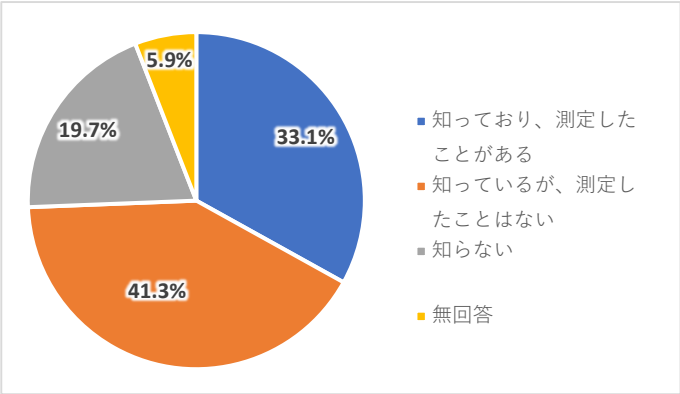
グラウンドゴルフ、足立らくらく体操、太極拳、ランニング、ウォーキング、健康体操、ヨガ、ラジオ体操、犬の散歩、住区センタープログラム等

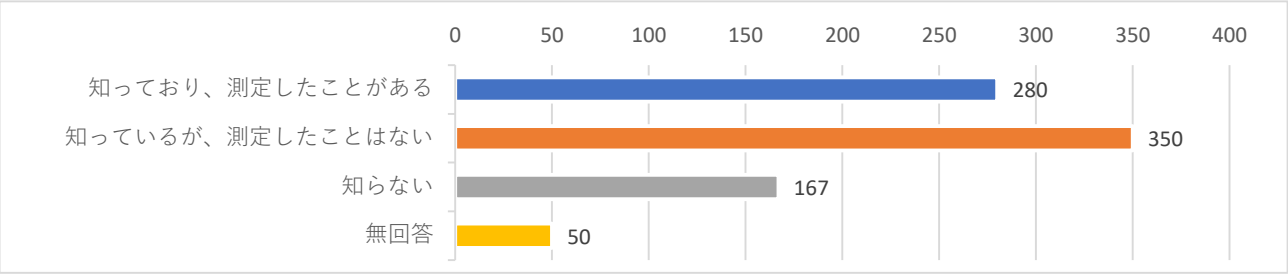
※時々している（内容）

社交ダンス、ウォーキング、ラジオ体操、テレビを見ながら

Q8.区の地域学習センター等で高齢者体力測定会を実施していることを知っていますか。

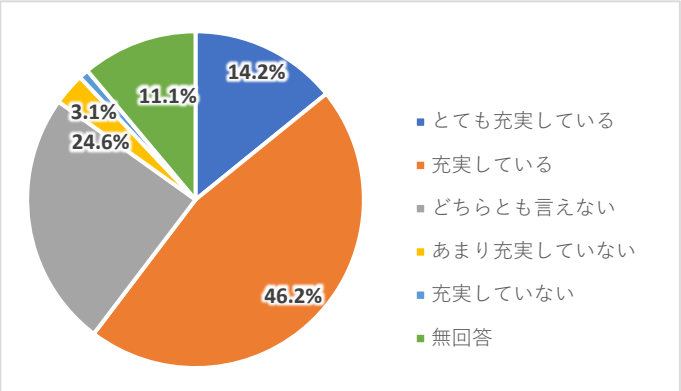
知っており、測定したことがある	280	33. 1%
知っているが、測定したことはない	350	41. 3%
知らない	167	19. 7%
無回答	50	5. 9%
計	847	100. 0%

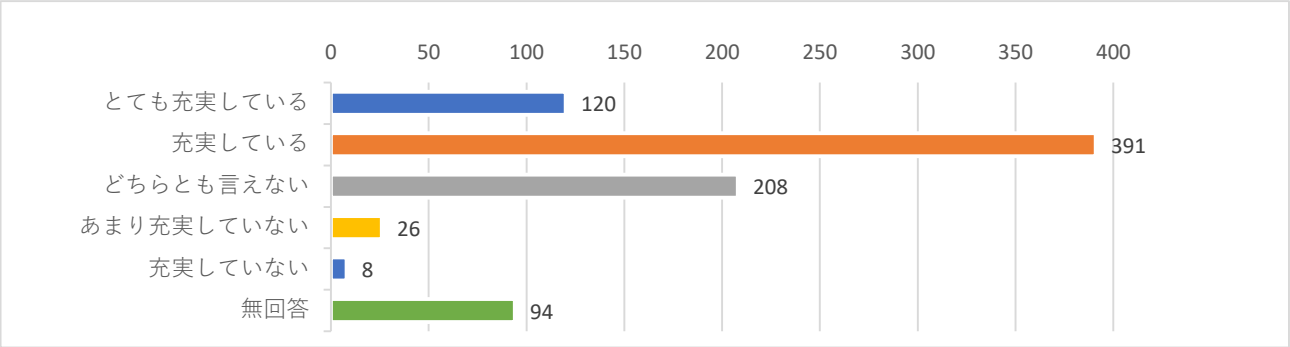




Q9.区が実施している運動・スポーツに関するイベントや教室などについて、充実していると思いますか？

とても充実している	120	14. 2%
充実している	391	46. 2%
どちらとも言えない	208	24. 6%
あまり充実していない	26	3. 1%
充実していない	8	0. 9%
無回答	94	11. 1%
計	847	100. 0%



高年齢（85歳）なのでそんなに出席できない

パークで筋トレ以外は知らない