

開催日

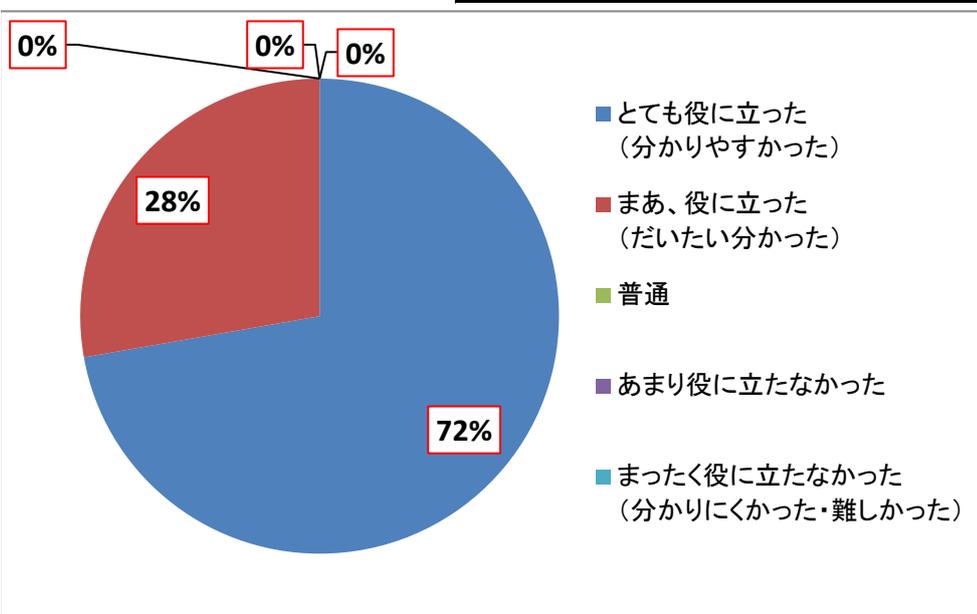
2023/3/12 テーマ フレイル予防で健康寿命を延ばそう

申込者 つがる地球村藤山邸

アンケート結果

配布 21 件
回収 18 件
回収率 85.7%

評価	合計	
とても役に立った (分かりやすかった)	13	72%
まあ、役に立った (だいたい分かった)	5	28%
普通	0	0%
あまり役に立たなかった	0	0%
まったく役に立たなかった (分かりにくかった・難しかった)	0	0%
感想	10	
質問	0	
要望	1	



感想	<ul style="list-style-type: none">・とても良かったです。こういう情報が欲しかった。・自分はまだまだ大丈夫だと思っているが、気を付けようと思った。・高齢者が多いので大変内容が良かった。・テキストの内容が良いので保存して活用したい。・良かったです。・今日、学んだ事を参考に気が付いた時には実践していこうと思います。・とても分かりやすい説明で良かったです。・簡単な体操も出来て良かったです。・運動後のタンパク質摂取は大切ですね。改めて大切ということが分かりました。・健康を保つために体操などえお教えていただき、これからやりたいと思います。・インターバルウォーキングを、さっそくやりたいと思いました。・資料の作成に大変だったと思います。毎日てにとって、覚えていきたいと思います。今日はありがとうございました。
質問	
要望	薬の副作用について知りたいと思いました。