

開催日

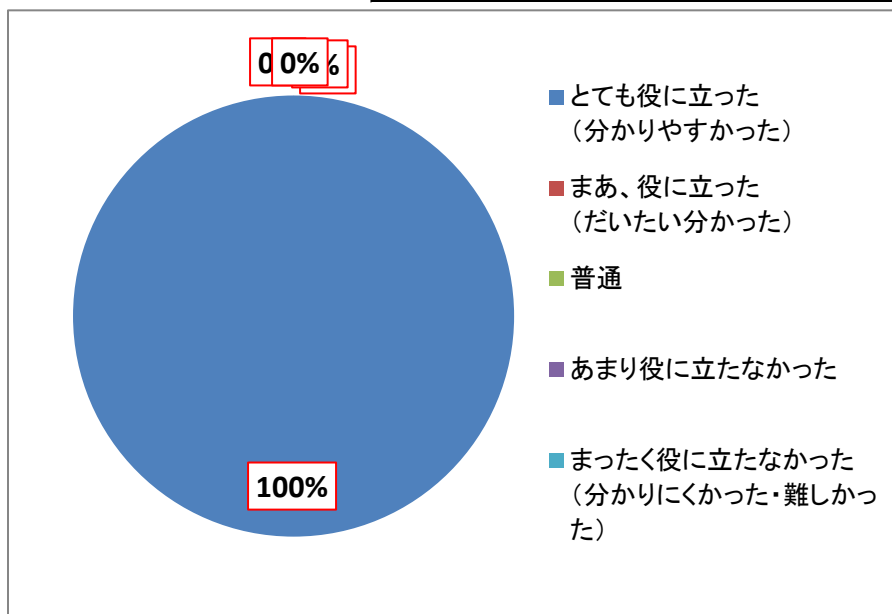
2024/1/27 テーマ 健康で長生きするために 健康体操

申込者 津軽保健生協 板柳支部

アンケート結果

配布 26 件
回収 4 件
回収率 15.4%

評価	合計	
とても役に立った (分かりやすかった)	4	100%
まあ、役に立った (だいたい分かった)	0	0%
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	4	
質問	1	
要望	1	



感想	<ul style="list-style-type: none">• 普段ストレッチなどあまりしていないので、今後頑張ります。• 楽しく出来ました。• 食事・運動を気を付けて頑張ろうと思います。• 大変よかったです。
質問	<p>• お肉からたんぱく質をとるとしたらどのお肉がよいですか？ ⇒牛・豚・鶏いずれの100gあたりのお肉でもたんぱく質を摂ることはできます (牛ばら12.8g～鶏ささみ23.9g)が、鶏肉は摂取カロリーが部位全体的に低く、 価格も3種の中では手頃かなと思います。</p>
要望	<ul style="list-style-type: none">• 眠くなるコツをもっと聞けたらいいなと思います。