

開催日

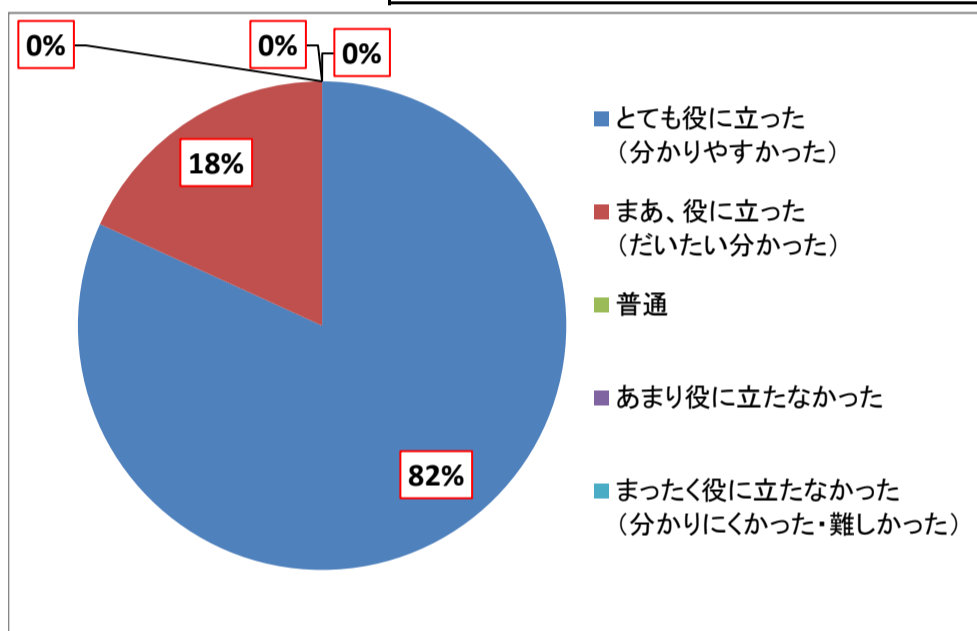
2026/5/20 テーマ 眠くなる話 ~もう眠剤は要らない! ?~

申込者 津軽保健生協和徳支部

アンケート結果

配布 16 件  
回収 11 件  
回収率 68.8%

評価	合計	
とても役に立った (分かりやすかった)	9	82%
まあ、役に立った (だいたい分かった)	2	18%
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	5	
質問	0	
要望	0	



感想

- 今の所不眠症になってないです。今後なった時には参考にしたいと思います。ありがとうございました。
- 色々知ることができました。ありがとうございました。
- たまに夜中に覚めるときは、日中のストレスと分かりました。瞑想を心がけてみたいと思います。
- ハキハキとしてとても分かりやすかった。

質問

要望