

開催日

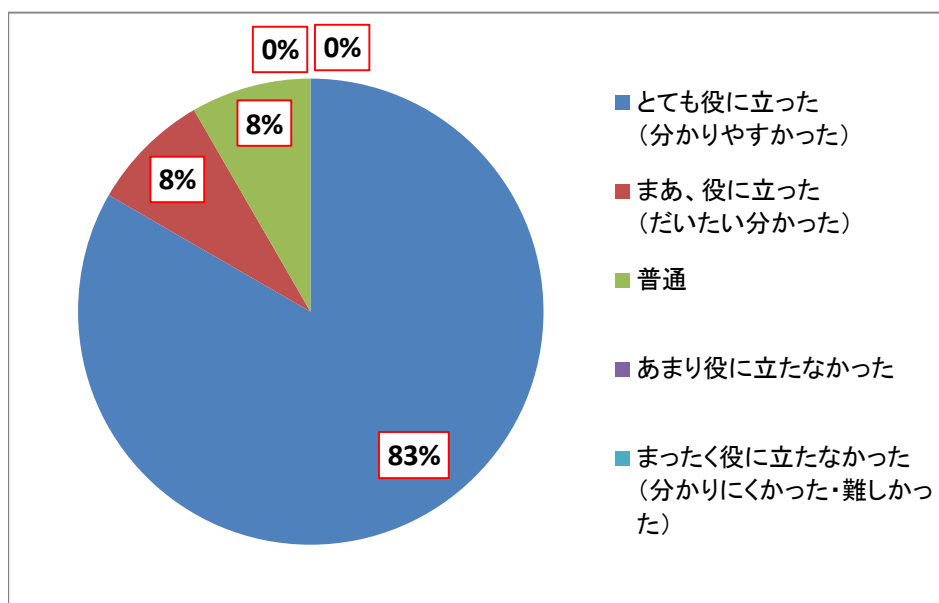
2021/2/18 テーマ 「健康寿命を延ばすにはフレイル予防をしよう」 「フレイル体操」

申込者 北畠長寿大学

アンケート結果

配布 45 件
回収 12 件
回収率 26.7%

評価	合計	
とても役に立った (分かりやすかった)	10	83%
まあ、役に立った (だいたい分かった)	1	8%
普通	1	8%
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	7	
質問	0	
要望	1	



感想	<ul style="list-style-type: none">・非常にわかりやすかった。声の大きさ、発音等がきれいよかった。話すスピードも最高！・口の中も大切だとわかり、口の中を清潔に保ちたいと思った。・資料が多くて感激した。・「食事」「運動」「つながり」についてひとつずつ説明いただきよくわかった。・サーキットトレーニングが短いのでわかりやすかった。継続してみたいと思った。・大変ためになった。資料にしたがって運動したい。・歯周病が糖尿病・動脈硬化を引き起こすことや孤食とフレイルの関係など学ぶことができた。・フレイル予防の運動が知りたかったのでよかった。・少しでも体を動かしたので気持ちが軽くなった気がした。・とても良い話が聞けてよかった。
質問	
要望	<ul style="list-style-type: none">・カタカナが多かったので日本語訳をつけてほしい。