



# SC 通信 VOL.9

発行：地域包括支援センター・杉岡  
令和7年12月発行

Let's ただおか いきいき健康体操!!



忠岡町総合福祉センター  
2階 多目的ホールでは、  
毎日午後2時40分から  
ただおかいきいき健康体操  
を行っています。



当日は 22 名の方が体操に  
参加されていました。  
みなさん毎日しているだ  
けのことはあって、息も  
ピッタリ!!タオル体操もバ  
ッチリです!!





# SC 通信 VOL.9

発行：地域包括支援センター・杉岡  
令和7年12月発行

Let 's **ただおか いきいき健康体操!!**

福祉センターで、毎日「**ただおか いきいき健康体操**」が

始まってからもう「**5か月**」が経過しました！

そこで毎日、「ただおか いきいき健康体操」に参加して頂いているみなさんに挙手制のアンケートを実施させていただきました。

体操の終わりに、ご参加頂いたみなさま！

**ありがとうございました**

みなさんで「**ただおか いきいき健康体操**」をひろめましょう！

まだ、参加したことがない方！ぜひこの機会に福祉センターへ！



「ただおか いきいき健康体操」のDVDは、福祉課で配布しています！  
全部で15分！（全3コマ）ありますので、おうちのスキマ時間にとりいれてみてはいかがでしょうか。



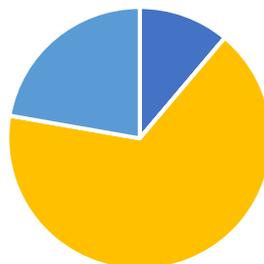
Let's ただおか いきいき健康体操!!～アンケート～

(18名の方に参加していただきました。)

第1問！ただおかかいきいき体操に参加してどのくらいになりますか？



- ① 1か月未満：2名
- ② 2～3か月：0名
- ③ 4～5か月：0名
- ④ 5か月以上：12名
- 未回答：4名



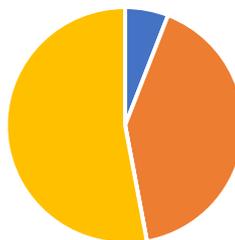
■ 1か月未満 ■ 2～3か月 ■ 4～5か月  
■ 5か月以上 ■ 未回答



第2問！体操を始める前と比べて、体力（疲れにくさ）はどう感じていますか？



- ① 良くなった：1名
- ② 変わらない：7名
- ③ 悪くなった：0名
- 未回答：9名



■ 良くなった ■ 変わらない  
■ 悪くなった ■ 未回答



第3問！体の動かしやすさ（腕が上がる、身体をひねるなど）はどうでしょうか？



- ① 良くなった：7名
- ② 変わらない：2名
- ③ 悪くなった：0名
- 未回答：9名



■ 良くなった ■ 変わらない  
■ 悪くなった ■ 未回答



Let 's ただおか いきいき健康体操!!～アンケート～



第4問！気分や気持ちの前向きさはいかがですか？

①良くなった：6名

②変わらない：1名

③悪くなった：0名

未回答：11名



■良くなった ■変わらない  
■悪くなった ■未回答



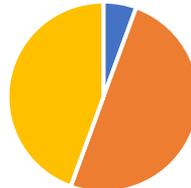
第5問！難易度はいかがですか？

①簡単：1名

②ちょうど良い：9名

③難しい：0名

未回答：8名



■簡単 ■ちょうど良い  
■難しい ■未回答



第6問！体操を続けていて「やって良かった」と一番感じていることはなんですか？

・からだが動かしやすくなった！

第7問！これから体操を始める方に、ひとこと伝えるとしたら何と伝えますか？

