

# 2022年度モーニングパーク実施報告書

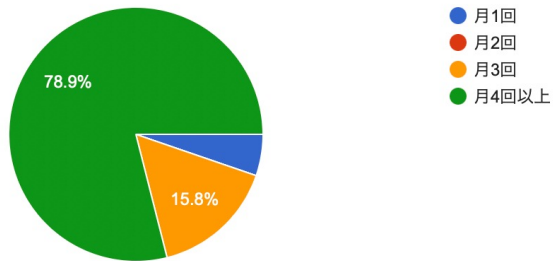
2022.9~2023.3

一般社団法人めぐもり

# 2022年度モーニングパーク参加者アンケート(2022.03.29実施)

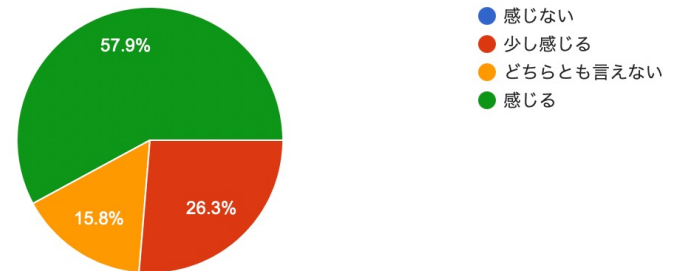
モーニングパークの参加頻度を教えてください。

19件の回答



参加してみて体調の変化を感じますか？

19件の回答



2で答えた理由を教えてください

15件の回答

体全部で変化を感じる

体調が良くなった

体が軽くなる、やわらかくなる気がする

水曜日だけ運動するので、、、運動量が少ない

体をおごかすことが楽しい

体が軽くなったような感じがする

今まで運動不足だったので

週1なので。でも水曜日は楽しみ

体が軽くなった気がする

歩くのが楽になりました

初参加のため

体調良好になりました

他にも運動をしているので

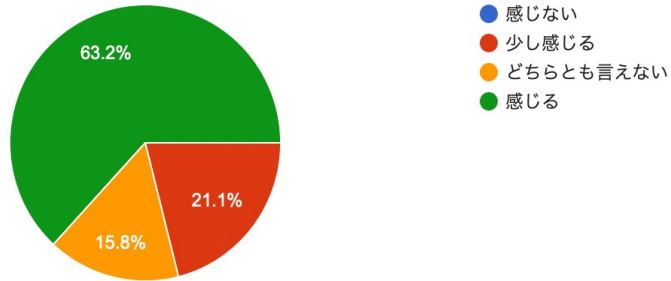
動きやすくなりました

毎朝体操をするようになった

# 2022年度モーニングパーク参加者アンケート

## 参加してみて心の変化を感じますか？

19件の回答



## 4で答えた理由を教えてください

13件の回答

体全部楽になったように感じる

楽しくなった

朝から体を動かし日光を浴びると心地よい。

必ず早く起床し、私にとっては激しい(?)運動をするから

体が軽くなったような気がする

生活のリズムができます

日々がイソ出しすぎて、、、

コミュが増える

色々な方とお話ができること

いろいろな年代の方とふれあうことも大切だなと思いました

1日が明るく過ごせます

朝が楽しみです

明るくなった

## 今後取り入れて欲しいものはありますか？現在のプログラムでこのまま続けて欲しいもの、もっと改善して欲しい点などございますか？

9件の回答

今のままでも良いです

開催日を増やして欲しい、真向法は楽しい

現状でOKです

皆さんと馴染めるような

パーク施設を使うプログラムとか、ボルダリング、お庭、小屋内でできること

歩いてくるによっていいと思います

夏休みなど子どもが参加しやすいものがあればまた参加したいと思います。

ありがとうございます

続けて欲しい

