

利用者の声

Q. わくわくのどこが気に入っていますか？



Aさん

- ・ゆるやかに親切な感じで、無理なく参加できています！
- ・あまり激しくないところ。ゆったりとした気分でやれます！
- ・自分に合った講座を選べ、出掛けるきっかけができました！



Bさん

- ・講座もですが、終了後にお話しできるのが、気に入っています！
- ・仲間ができ、習慣的に通えるところが出来て良かったです！
- ・わくわく楽しく参加できるよう創意工夫している講師の皆さんにとっても感謝しております！



Cさん

- ・自分の都合の良い時間に好みの講座が受けられる！
- ・達成感が味わえること。友人ができたこと。新しい試みが始められたことです！積極的になり通うのが楽しいです！



Dさん

- ・先生達も年齢が近いので無理がなく安心して教えて頂けます！
- ・椅子に座って体操するので(主人は杖を突いている)助かりますし、本人も喜んで来ています！

※ 令和 6 年度わくわく利用者アンケート記述内容より抜粋

よくある質問

Q1. 一度講座を選んだら他の講座は選べないのですか？



- A. 自由に他の講座に変えたり、複数の講座をお選びいただけます。色々な講座にご参加いただき、ご自身に合う講座探しや、新たに挑戦したいことを発見してみてください。

Q2. わくわくを24回利用し終えた後はどうなりますか？



- A. 地域のサークル活動へ参加される方や、趣味を再開された方、ボランティア活動等、社会参加を始めた方がいらっしゃいます。わくわくの会場によっては自主サークルもありますので、ご自身の好きな進路をお選びください。

Q3. どうして、わくわくは24回までなのですか？



- A. ある行動を6ヶ月間(週1日×24回の利用を想定)続けることで習慣として定着する、という理論を参考にしています(※)。24回の継続利用で健康づくりが習慣化しやすくなります！

※『行動変容ステージモデル』Prochaska, J. O Carlo DiClemente を参考

問合せ先: わくわく本町会場

八王子市福祉部高齢者福祉課

電話: 042-686-3890 電話: 042-620-7243

