

## 【徳島市いきいき百歳体操普及啓発事業 活動報告】

内 容：徳島市いきいき百歳体操普及啓発事業「いきいき百歳体操教室開設普及イベント」

日 時：平成 29 年 8 月 17 日（木）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

先月に引き続き、徳島市いきいき百歳体操教室を普及・啓発する目的にて、イオンモール徳島 UZU コートにてイベントを開催致しました。

まずは、公益社団法人 徳島県理学療法士会の鶯 春夫会長より、徳島市で実施される「いきいき百歳体操（徳島版）」の高知県版との違いや、徳島版の効果についての詳細をご講演頂きました。その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」の DVD を使用し、各体操の説明と実技を行いながら、約 1 時間程度の体操を実施して頂きました。なお、体操の補助や徳島市いきいき百歳体操教室の啓発活動のため、本会会員の山下陽輔、松本裕美、徳元義治の 3 名も参加しました。



参加された方々の中には、7 月度にご参加頂きました方も数名参加しており、月に一回のいきいき百歳体操を楽しみにしてくれておりました。また徳島市内に開設されたサロンの場所が知りたい、重りを購入してやってみたいなど、開始前から質問が出るほど関心の高さが伺えました。最も多い時間帯では 40 名程度の方々にご参加して頂けました。

アンケートの内容では、「イオンで週一回お願ひします。」「とても良かったです。毎回でも参加したいと思いました。」「近くでサロンがあれば参加してみたい」「沖洲でやってほしい」、「DVD を販売してほしい」、「第一回目の前から案内が配布されていればコピーして、一人暮らしの方に配布しても良かったので、もう少し早めに定例会に渡してほしい。」など、様々な前向きなご意見を頂きました。

月一回の徳島市いきいき百歳体操普及啓発イベントにより、いきいき百歳体操教室がより多く開設されるように、引き続き普及啓発をして参りたいと思います。

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）