

## 【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 10 月 17 日（火）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

徳島市いきいき百歳体操教室を普及・啓発のためイオンモール徳島 UZU コートにてイベントを開催致しました。

参加されている方々も、毎回ご参加頂いている方や、通りすがりで体操に興味をもち途中から参加して下さる方も多くみられるようになりました。

先月に引き続き、公益社団法人 徳島県理学療法士会の鶯 春夫会長より、体操の効果等について説明をして頂いたのちに、「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。また体操終了後には、希望者を対象に体力測定として握力測定と立ち上がりテストを行い、評価結果について説明を行いました。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、本会会員の近藤慶承、新居宏美、徳元義治の 3 名も参加しました。



参加人数：35 名程度

### アンケート結果

「月 2 回イオンモールでして欲しい。」、「あまり外出しない人に教えてあげたら喜んでいました。重りなしでいいと言っていました。」、「身体がぽかぽかしてきました。」、「勉強になりました。」、「昭和町サロンに行ってます。」など。

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）