

【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 30 年 2 月 27 日 (火) 10:30~12:00

場 所:イオンモール徳島 1F UZU コート

寒さも和らぎ春の気配を感じ始めましたが、本日もいきいき百歳体操教室普及啓発イベントをイオンモール徳島 UZU コートにて実施致しました。

先月を大きく上回る参加者の方々にご参加頂く事が出来ました。全く初めての方も数名いらっしゃり、またご友人と一緒にご参加下さる方やご夫婦でご参加されている方々も見られるようになってきました。

今回も引き続き、公益社団法人 徳島県理学療法士会の鶴 春夫会長より、体操指導をして頂きました。初めての方々もいらっしゃった事もあり、改めて体操前にいきいき百歳体操の効果や課題も踏まえてご説明をして頂きました。

その後、実際に「いきいき百歳体操（徳島版）」の DVD を使用しながら、各体操の説明と実技を行いながら約 45 分程度の体操を実施して頂きました。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実施致しました。

参加者の方々からは、月一回だけでなく開催回数を多くしてほしいというご意見も多く頂けるようになってきました。

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、本会会員の森有沙、安藝友博、徳元義治の 3 名も参加しました。



参加人数: 34 名 (女性 26 名、男性 8 名)

アンケート結果:

「週何回かイオンであれば良いです。」「よかったです。」「イオンで月二回くらいしてもらいたいです。」

報告者: 徳元 義治 (医療法人 橋本病院)