

## 【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 11 月 19 日 (月) 10:30~12:00

場 所:イオンモール徳島 1F UZU コート

今月もイオンモール徳島 UZU コートにて開催しております徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントに 31 名の方々にご参加いただきました。継続してご参加いただいている方が、初めてのご友人を連れてきて下さることも多くなり、初めての方々も 7~8 名と毎月増えてきており、普及啓発事業として有意義な活動になってきていると感じております。

実施内容は、先月までと同様にいきいき百歳体操の説明を行ったのちに DVD にて体操を行いました。いきいき百歳体操実施後には、認知症予防編も DVD を使用しながら実施致しました。認知症予防編に対する反響も大きく、「楽しく運動ができた」等のお話もお聞きしました。

アンケートの内容では、「徳島市内は一番人口が多いので、もっとたくさん教室を作ってもらいたい。近くで参加出来れば便利になります。」「勉強になりました。ピンピンコロリを目指して頑張りたいと思います。」「月二回くらいしてほしいです。」など、様々な前向きなご意見をいただきました。

前向きなご意見が多く聞かれており、参加者の方々からは、サロン開設をしてみたいとお話ししてくださる方も増えてきており、今後も徳島市いきいき百歳体操普及啓発イベントが契機となり、徳島市内、徳島県下に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。

なお、今回の講義と体操指導は、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治が行い、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、本会会員の吉本美紀、瀧谷光敬、東田裕平、森健幸の 4 名も参加致しました。



参加人数: 31 名 (女性 26 名、男性 5 名)

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）