

【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：令和元年 7月 17 日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

連日の雨でしたが天候にも恵まれ、イオンモール徳島 UZU コートにて徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントを開催できました。

参加者数が 50 名には届きませんでしたが、多くの方々にご参加いただけました。また新規に 15 名を超えての参加者がありました。新規の方々にお聞きしたところ、開催前日の徳島新聞「情報とくしま」の広報で知りご参加された方が多くいらっしゃいました。また継続して来ていただけている方で、イオンモール徳島での体操をキッカケにサロンを開設したとご報告をしてくださった方もおり、普及啓発活動が少しづつ実を結び始めてきたと実感しております。

内容は先月同様に、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治より「いきいき百歳体操（徳島版）」についての説明と「いきいき百歳体操教室」の普及啓発について、また徳島市での体操教室開設について十分に説明を行ったのちに、「いきいき百歳体操（徳島版）」の新しいバージョン（40 分版）の DVD を使用しながら体操を行いました。また認知機能改善編も DVD を使用し紹介させていただきました。

体操終了後には、「認知機能改善編の時間をもう少し増やしてほしい」、「イオンで毎週してほしい」など直接ご要望をいただきました。

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、本会会員の佐々木健史、吉本美紀、東田裕平の 3 名も参加しました。



参加人数：47名（男性 7名、女性 40名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）