

## 【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9月18日(水) 10:30~12:00

場 所:イオンモール徳島 1F UZU コート

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致しました。

9月15日の徳島新聞「広報とくしま」にいきいき百歳体操教室の募集記事に合わせてイオンモール徳島での体験イベントも広報していただいたことで、全体の参加者は37名と多く、さらに新規の参加者が15名を超える人数でご参加いただけました。さらにその新規の方の中には、ある地区的民生委員の方が視察目的で参加されており、徳島市へいきいき百歳体操教室の開設について問い合わせをしてみたいとお話されている方もいらっしゃいました。このような形で、イオンモール徳島での活動が教室開設のキッカケになるよう今後も啓発活動を続けていきたいと思います。

実施内容につきましては先月同様に、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条件や手順の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を使用しながら実際に体操を行いました。併せて、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。

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、本会会員の吉本美紀、東田裕平、枇杷谷駿也の3名も参加しました。



参加人数:37名(男性9名、女性28名)

報告者:徳元 義治(医療法人 橋本病院)