

【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5年9月20日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

残暑が厳しい中ではありますが、今月も徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントを開催することができました。彼岸入りということで、やや少ない参加人数となりましたが、継続して来られている方や、お買い物の際に開催を知り初めてご参加した方々も含め、途中で入れ替わりはありましたが15名の方々に「いきいき百歳体操（徳島版）」を体験していただきました。

今月も徳島県理学療法士会の徳元より、いきいき百歳体操の概要や県内のいきいき百歳体操教室の普及状況など説明し、住民主体の通いの場にご参加いただくことがフレイル予防に効果的であることもお伝えしました。

その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」（40分版）のDVDを使用しながら実際に体操を行い、今月は「いきいき百歳体操（徳島版）認知機能改善編・part 2-」も一部体験していただきました。皆さん、間違えながらも楽しんで体操を実施しておりました。また徳島市フレイルサポーター4名もご参加くださり、体操後に徳島市フレイルサポーターが作成したダンスを披露し、参加者全員でダンスも踊っていただく事が出来ました。

先月に引き続き、徳島市地域包括支援センターの楠木さんと堅田さん、そして徳島市健康長寿課の小川さんも駆けつけてくれました。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、本会会員の臼井千秋、大西康平、安藝友博の3名も参加しました。



参加人数：15名（男性3名、女性12名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）