

## 【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 31 年 4 月 17 日（水） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

本年度 1 回目となる徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベント in イオンモール徳島を今月も盛況のうちに開催することが出来ました。

2 月より開催日が毎月第 3 水曜日 10 時 30 分から 12 時までの固定開催となったことや、開催日前日に徳島新聞「情報とくしま」への広報を掲載していただいていることによって、40 名を超える方々にご参加していただき、また初めて行う方々も 10 名程度ご参加いただきました。新規の方も毎月平均 10 名程度あり、今年の 2 月から 5 月にかけて徳島市でのサロン新規開設も 5 件増加予定となり、普及・啓発活動として成果が少しずつ表れているように思います。

内容につきましては、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治より、先月と同様にいきいき百歳体操についてご説明を行い、また体操の効果と課題についてもお伝えしたのちに「いきいき百歳体操（徳島版）」DVD を使用し体操を行いました。

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、佐藤雅浩、中野翔太の 3 名も参加しました。

なお、新年度開催であったことで主催者である徳島市職員の方々もご参加いただきました。



参加人数：41 名（うち徳島市職員 1 名含む）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）