

【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 3 月 20 日（水） 10：30～12：00

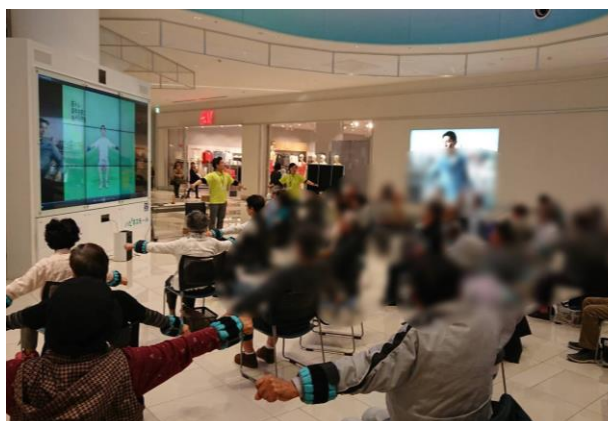
場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

天候にも恵まれ、今月もイオンモール徳島 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実施でき多くの方々にご参加いただきました。

先月より開催日が毎月第三水曜日 10 時 30 分から 12 時までの固定開催となり、また徳島新聞「情報とくしま」への広報活動によって、先月同様に 50 名という沢山の方々にご参加いただきました。口コミや新聞の影響によって初めて行う方々も 10 名以上ご参加いただきました。二月から四月にかけ徳島市でのサロン新規開設も 4 件増加することとなり、啓発活動として意義ある活動につながっていると実感しております。

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。体操終了後には、体力測定として握力と立ち上がりテストを行い、初めて参加された方々が 10 名程度測定していただきました。

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、出口純次、東田裕平、米田知記（ボランティア）の 4 名も参加しました。



参加人数：50 名（女性 40 名、男性 10 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）