

## 【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 29 年 9 月 12 日（火） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

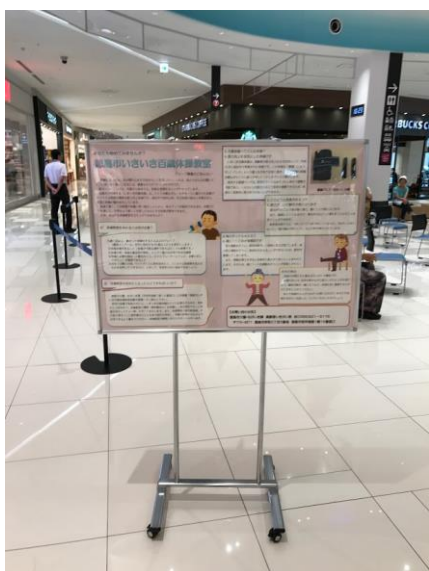
今月も徳島市いきいき百歳体操教室を普及・啓発のためイオンモール徳島 UZU コートにてイベントを開催致しました。

はじめに、公益社団法人 徳島県理学療法士会の鶯 春夫会長より、徳島市で実施される「いきいき百歳体操（徳島版）」の高知県版との違いや、徳島版の効果についての詳細をご講演頂きました。その後、「いきいき百歳体操（徳島版）」の DVD を使用し、各体操の説明と実技を行いながら、約 1 時間程度の体操を実施して頂きました。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、松本裕美、山下陽輔の 3 名も参加しました。

参加された方々も毎月ご参加頂いている方もおり、先月同様に最も多い時間帯では 40 名程度の方々にご参加頂きました。

アンケートの内容では、「あまり外出しない主人が週一回重りなしでしています。有難う御座いました。」「家でも毎日続けたいと思う。」「大変気持ちよくなりました。」「足が楽になりました。又、参加したいです。」「次回の 10 月 17 日にも参加したい。」など多くの感想・ご意見を頂きました。

継続した普及啓発活動がいきいき百歳体操教室開設に繋がるようにしたいと思います。



報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）