

【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 11 月 14 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させて頂きました。

天候は残念ながら大雨でしたが、毎回参加して下さっている方も多く、また初めての参加者も 10 名程度のご参加を頂きました。

先月に引き続き、公益社団法人 徳島県理学療法士会の鷲 春夫会長より、体操の効果等について説明をして頂き、地域での住民主体での継続した体操の大切さをご理解頂いたのちに、「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。また体操終了後には、希望者を対象に体力測定として握力測定と立ち上がりテストを 6 名の方に実施致しました。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、新居宏美、徳元義治の 3 名も参加しました。



参加人数：25 名（うち、新規参加者が約 10 名）

アンケート結果

「イオンで月 2 回お願いしたいです。」「週二回くらいしてみたい。」「これからもぜひ参加したいと思います。」「身体が軽くなった。」「勉強になりました。」「二か所サロンに行ってます。」「満 75 歳になり体を良くしたいので、地域の場所で体操をしたいと思います。」「とても良かったです。これからも参加していきたいと思います。」「来月が楽しみです。」など。

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）