

【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 30 年 3 月 26 日（月） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

桜が各地で咲き始め、春たけなわの季節となりました。本日もいきいき百歳体操教室普及啓発イベントをイオンモール徳島 UZU コートにて実施させて頂くことが出来ました。

先月と同様に 34 名という多くの方々にご参加頂く事が出来、今回は全く初めての方も 10 名を超えてご参加くださっていました。少しずつですが口コミなどによりイオンモール徳島でのいきいき百歳体操開催が県下に周知され始めたのではないかと思います、嬉しく思っております。

今回は、いきいき百歳体操を始めてされる方が、これまでよりも多くご参加頂けていた事もあり、体操前にいきいき百歳体操について効果や課題も踏まえてご説明を実施致しました。その後、実際に「いきいき百歳体操（徳島版）」の DVD を使用しながら、各体操の説明と実技を約 40 分程度行いました。参加されている方の中には、重りを追加して体操される方々もいらっしゃいました。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実施致しました。

なお、今回の講義と体操指導は、医療法人橋本病院の徳元義治が行い、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、本会会員の泰地良博、新居宏美、森有沙の 3 名も参加致しました。



参加人数：34 名（女性 29 名、男性 5 名） ※うち初めて参加 10 名程度

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）