

【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 7 月 12 日（木） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

梅雨明けとともに猛暑の夏が到来しておりますが、今月も徳島市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 コートにて実施する事が出来ました。

暑い中ではありましたが、先月に引き続き 20 名を超える方々にご参加頂く事が出来ました。初めてご参加頂いた方々も 8 名いらっしゃり、地域住民の方々に『いきいき百歳体操（徳島版）』を知って頂く場として、少しずつではありますがイオンモール徳島での普及啓発活動が定着してきているのではないかと考えております。

今回は、いきいき百歳体操が始めての方も多くご参加頂いていた事もあり、体操前に「いきいき百歳体操」の紹介を詳しく行った後に、実際の体操を体験して頂きました。

体操終了後には、希望者の 4 名の方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、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治が行い、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、本会会員の吉本美紀、出口純次、安藝友博の 3 名も参加致しました。



参加人数：23 名（女性 18 名、男性 5 名）

アンケート結果：

「大画面で見やすく、重りも貸してもらい、大変有意義に体操をする事が出来ました。」
「また参加したいです。」「イオンがいい。外出が増える。」「ここで月一回お願いしたい。」

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）