

【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 9 月 13 日（木）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。

当日は天候に恵まれず足元が悪い中ではありましたが、27 名の方々にご参加頂きました。初めてご参加頂いた方々も 6 名いらっしゃり、新規の方々も少しずつではありますが増えて参りました。

実施内容は、先月までと同様にいきいき百歳体操の説明を行ったのちに体操を体験して頂きました。また初めてご参加頂いた方々もいらっしゃった為、特に筋力強化運動の効果や負荷量の設定が大切である事をお伝えし、また間違えやすい運動では DVD を止めながら、注意点も含めてご理解頂けるように体操指導を実施致しました。

体操終了後には、市内で NPO 法人にご勤務されている方から、参加してみて本当に良い体操だと感じたので NPO 法人の施設を利用して地域の方々に体操を実施して行きたいと前向きなお話を頂きました。またその他の参加者の方で運動終了後に徳島市役所にお電話されお住まいの近くのサロンに入れたいか、問い合わせをして下さった方もいらっしゃいました。イオンモール徳島での啓発活動が実を結び始めていると実感致しました。

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、本会会員の岩井隆比古、森有沙、安藝友博の 3 名も参加致しました。



参加人数：27 名（女性 21 名、男性 6 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）