

【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 31 年 2 月 20 日（水） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

今月もイオンモール徳島 UZU コートをお借りいたしまして、徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントを実施する事が出来ました。

二月より毎月の開催日が第三水曜日 10 時 30 分から 12 時までの固定開催となったことや徳島新聞「情報とくしま」へ広報を掲載して頂いていることにより、これまでの中で最も多い 56 名という沢山の皆様にご参加いただきました。その中には、いきいき百歳体操を初めて行う方々も 15 名以上ご参加いただきました。啓発活動として意義ある活動につながっており。今後も継続した活動を行って参りたいと思っております。

内容につきましては、公益社団法人 徳島県理学療法士会の徳元義治より、初めてご参加していただいた方も多かったために、いきいき百歳体操について詳しくご説明を行い、また体操の効果と課題についてもお伝えしたのちに「いきいき百歳体操（徳島版）」DVD を使用し体操を行いました。体操終了後には、体力測定として握力と立ち上がりテストを行いました。

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、本会会員の斎藤健太、中野翔太、池脇圭司の 3 名も参加しました。



参加人数：56 名（女性 45 名、男性 11 名）※その他に、椅子が足りず、立ち見にてご見学して頂いた方も数名あり

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）