

## 【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：令和元年6月19日（水）10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

梅雨の季節を迎えておりますが、天候にも恵まれ、今月もイオンモール徳島 UZU コートにて徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントを開催でき、多くの方々にご参加いただきました。

先月に同様に、開催前日の徳島新聞「情報とくしま」への広報で知りご参加された方や、ご友人の紹介で参加された方など約7名の新規参加の方々がいらっしゃいました。

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「いきいき百歳体操（徳島版）」についてご説明を行い、合わせて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）」新しいバージョンの DVD を使用し体操を行いました。また認知機能改善編も新しいバージョンを紹介させていただきました。

体操終了後のアンケートでは、認知機能改善編に対する反応も上々であったため、今後とも時間を調整し、引き続きご紹介をさせていただきます。

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、本会会員の松本裕美、岩井隆比古、東田裕平の3名も参加しました。



参加人数：36名（男性7名、女性29名）



報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）