

【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10月16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することができました。

天候にも恵まれ、47名という多くの方々にご参加いただくことが出来ました。毎月ご参加いただいている方々に加え、新規の方は20名を超えてご参加いただきました。新規の方々は、新聞掲載を見た方や口コミにてご参加いただいた方と様々でした。このように、新規の参加者が多数増え、より多くの方々への普及啓発活動となってきていると実感しております。徳島市内でのいきいき百歳体操教室の開設が増えることは勿論のこと、徳島県内全域にさらに広まるよう今後も啓発活動を続けていきたいと思っております。

実施内容は先月同様に、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）」についての説明と「いきいき百歳体操教室」の普及・啓発について、また徳島市での体操教室開設条件や手順の説明を行った後に、「いきいき百歳体操（徳島版）」の新しいバージョン（40分版）のDVDを使用しながら実際に体操を行いました。併せて、認知機能改善編もDVDを使用し紹介させていただきました。

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、本会会員の東田裕平、山本晃平、枇杷谷駿也の3名も参加しました。



参加人数：47名（男性10名、女性37名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）