

【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 11 月 20 日（水） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

日ごと寒さが増してきておりますが、開催当日は天候にも恵まれ、多くの方々にご参加いただき、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出来ました。

毎月ご参加いただいている方々に加え、初めて参加した方々が 15～20 名ほどいらっしゃり、合計 47 名という多くの方々にご参加いただきました。新規の方々にお聞きすると、新聞掲載を見た方や、買い物に来た際に知りご参加いただいた方など様々でした。毎月開催している中で、継続して新規の参加者が多数増えることは、普及啓発活動として価値あるものになっていると思っております。

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、鈴木慧二、斎藤健太の 3 名も参加しました。



参加人数：47 名（男性 18 名、女性 29 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）