

【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 12 月 18 日（水） 10：30～12：00

場 所：イオンモール徳島 1F UZU コート

今月の徳島市いきいき百歳体操教室普及啓発イベントですが、開催時当日は天候に恵まれませんでしたが、お足元が悪い中にも関わらず多くの方々にご参加いただくことが出来ました。

12 月 14 日と 15 日に、徳島新聞にいきいき百歳体操教室についての新聞記事の掲載や、「広報とくしま」での徳島市いき百教室の募集、またイオンモール徳島での普及啓発事業についても掲載していただいたことで、新聞をご覧になり初めて参加した方々が 10 名ほどいらっしゃいました。毎月来ていただいている方々も合わせると合計 43 名という多くの方々にご参加いただけました。

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、吉本美紀、岩井隆比古の 3 名も参加しました。



参加人数：43 名（男性 10 名、女性 33 名）

報告者：徳元 義治（医療法人 橋本病院）