

令和元年度

WAKAYAMAつれもて健康体操 交流会

つれもて築こら！地域の輪

～主役はアナタ！地域づくりで介護予防を～

10月25日  13:45～16:00 (13:15開場)

先着 **100**名様 **参加費無料**

別紙の申し込み用紙から
申し込みをお願いいたします。

会場：和歌山市中央コミュニティセンター3階 多目的ホール大

【〒640-8123 和歌山市三沢町1丁目2番地】



第1部 講座

13:55～14:25

マンネリって悪いこと？運動習慣の大切さを知ろう！

講師：池田一樹（公益社団法人和歌山県理学療法士協会）

体操がマンネリ化することは果たして悪いことなのか!?
WAKAYAMAつれもて健康体操を継続することの効果
をデータと共に紹介します！
また、体操に飽きた時にどんな解決をしているのか
つれもてグループの実例も紹介します。

第2部 座談会

14:35～16:00

こんなところに変化が！「つれもて」効果を語り合おう！

講師：小島徹也（一般社団法人和歌山県作業療法士会）
水田達也（一般社団法人和歌山県言語聴覚士会）

活動を始めたことで、あなたにそして周りのみんなに
どんな影響がありましたか？WAKAYAMAつれもて健康
体操を始めたことで感じた変化に気づくことが地域の
見守りになるかも!?みんなで話し合ってみましょう！

主催：和歌山市（地域包括支援課） 協力：和歌山市地域包括支援センター

企画運営：公益社団法人和歌山県理学療法士協会