



和歌山市委託事業
WAKAYAMA つれもて
健康体操
自主グループ紹介パンフレット

地域包括支援センター東山東園域

和歌山市地域包括支援課
(公社)和歌山県理学療法士協会

地域づくりで“つれもて”健康に！

皆さん、毎日を過ごすならやっぱり健康でいたいと思いませんか？

でも健康のために、家で1人で運動を続けるって中々難しいですね。
自分一人では続かない運動も、仲間がいれば楽しく続けることができます。

和歌山市では平成28年度4月より、(公社)和歌山県理学療法士協会に委託した介護予防事業

『WAKAYAMA つれもて健康体操』を開始しています。

2020年現在、和歌山市では1800名以上の市民の方々が約90拠点で自主グループとして健康体操に励まれています。

このパンフレットは、これまでに自主グループ活動を開始されたグループの皆様に
ご協力いただき、各グループの取り組みを一人でも多くの皆様に知っていただくために
作成いたしました。

「体操に参加してみたい！」「自分の周りの仲間と活動を始めてみたい！」と興味を持たれた
方はお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

お近くの地域包括支援センター

地域包括支援センター東山東

電話番号：073-466-3344

住所：明王寺 13 番 1

是非、グループ活動に取り組まれている皆様の声をお聞きください！

地域包括支援センター東山東圏域



地域包括支援センター東山東
明王寺 13 番 1

073-466-3344

岡崎地区

井辺ときわクラブ



会場：井辺公民館

8年ほど前から地域のみんなでカラオケや茶話会を開催しています。参加者の皆さんの健康維持のため体操も取り入れる目的でつれもて健康体操を始めました。体操を始めたことで、体のことを意識するようになり、身体も動きやすくなっていると感じます。これからもみんな楽しく色々がんばっていきます！



岡崎地区

和会(なごみかい)



会場：西公民館

グループの名前の通り、でみんな楽しく遊んで和むことが生きがいになっているグループです。

「何かしたいな」と思えばみんなが集まることができる会、お喋りや運動をしながら気兼ねなく集まることができる場として活動していくことを目的にしています。

「地区のみんなで楽しく過ごしましょう！」という感覚で活動していきたいです。



岡崎地区

神前つれもて健康体操クラブ



会場：神前自治会館

民生委員として、「元気で長生き、健康維持」のために、みんなで集まり身体を動かす機会になればと思い、つれもて健康体操をはじめました。積極的に独居高齢者の方にも声をかけ、閉じこもり防止になっていると感じております。

孫の話や最近の体調などお互いに相談でき、とても楽しく参加しています。

今後もWAKAYAMAつれもて健康体操を続けていきたいです。



岡崎地区

花水木



会場：岡崎団地集会所(岡崎団地内)

高齢のため体力面で落ちてきておりシニアエクササイズが難しくなってきた、座ってできるつれもてWAKAYAMA健康体操を取り入れたグループです。1度体操してみても皆さん楽しんでできるような雰囲気はあったので、シニアエクササイズと交互に行っていきたいです。WAKAYAMAつれもて健康体操は座って行う体操や、寝て行う体操など、体操中こける心配がなく、安全に行うことができますと感じています。



- 各自主グループへの見学や参加を希望時はお近くの圏域に該当する地域包括支援センターにご相談ください。

※各グループにより、参加対象者が限られている場合があります。

- 新たな自主グループ活動の開始を希望される場合の相談は、お近くの地域包括支援センターもしくは和歌山市地域包括支援課までご連絡ください。

- 「自分の住んでる地域の担当する地域包括支援センターが分からない」とお困りの方は和歌山市地域包括支援課までご連絡ください。

(和歌山市地域包括支援課：TEL 073-435-1197)