



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名草園域

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、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名草

電話番号：073-444-3142

住所：毛見 1451 番地

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名草圏域①

☆スイートピー
北浜自治会館

☆田尻健康クラブ
田尻自治会館

☆てまり会
北田尻合同会館

☆きらく会
相坂 519
(野外駐車場)

☆SSK58
相坂集会所

☆三葛きずなの会
三葛集会所

☆旭橋いこいの会
旭橋団地集会所

☆吉原老人クラブ
吉原公民館

☆井戸健康クラブ
井戸自治会館



地域包括支援センター名草
毛見 1451 番地

073-444-3142

地域包括支援センター名草圏域②

☆冬野ヶ丘団地ひまわりグループ
冬野ヶ丘自治会館

☆冬野第一・第二常磐会
冬野公民館

☆小瀬田健康クラブ
小瀬田公民館

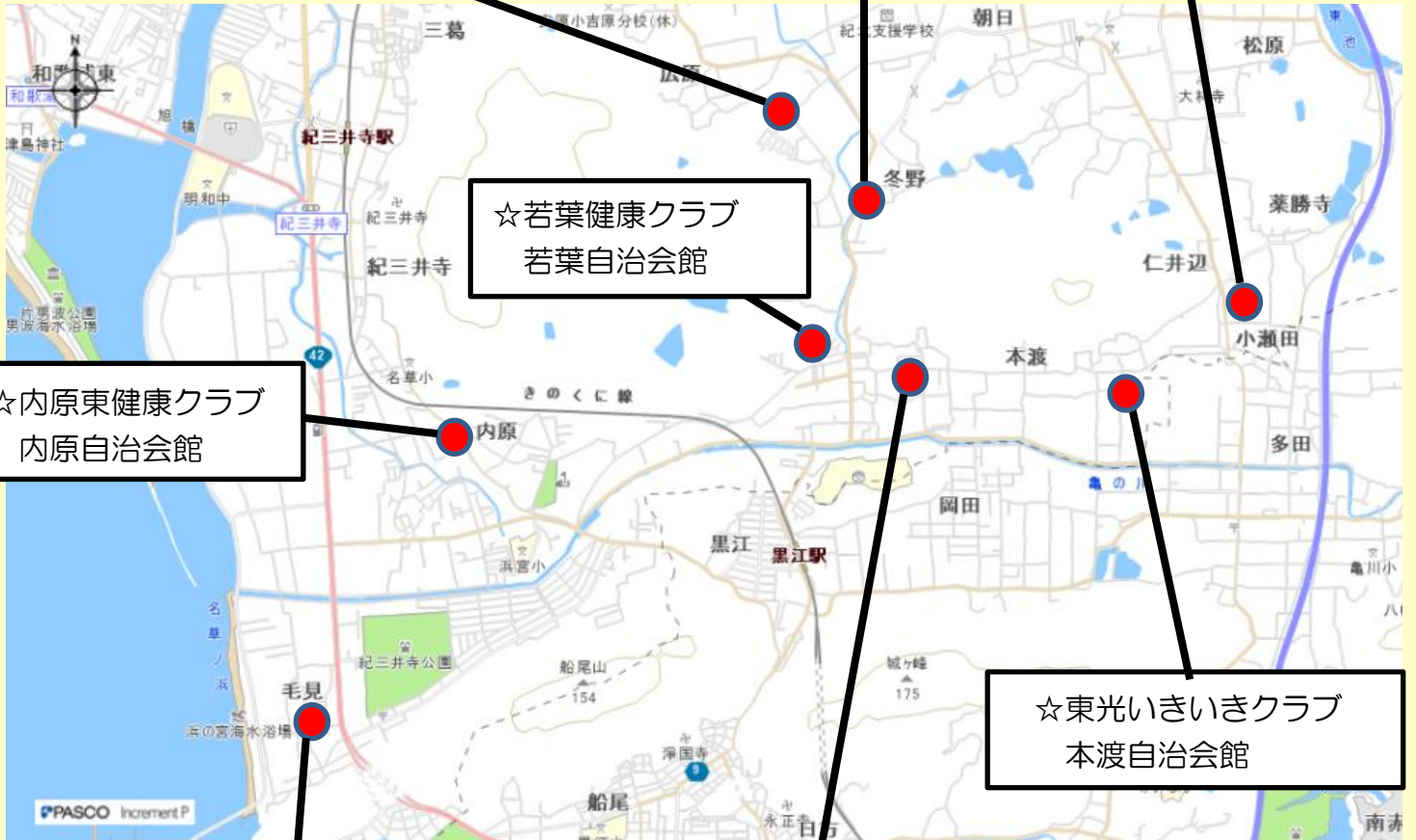
☆若葉健康クラブ
若葉自治会館

☆内原東健康クラブ
内原自治会館

☆東光いきいきクラブ
本渡自治会館

☆毛見はつらつクラブ
毛見公民館

☆本渡西老人クラブ
本渡福祉館(老人憩いの場)



名草地区

三葛きずなの会



会場：三葛集会所

体操はもちろん、月に1回一人暮らしの方の声掛けや家庭訪問などを行ったり見守り活動にも力を入れています。「地域福祉ひろがるカレッジ」にもエントリーしました！

これからも WAKAYAMA つれもて健康体操を続けて、健康な地域づくりを頑張りたいと思います！



安原地区

本渡西老人クラブ



会場：本渡福祉館

毎日福祉会館に集まってカラオケなどを行っているみんなで体操をしています。

福祉会館の職員さんにも協力してもらいながら頑張っています。

体操は楽しいし、体も少し軽くなりました。

これからも続けていきます！



安原地区

冬野第一・第二常磐会



会場：冬野公民館

WAKAYAMA つれもて健康体操をはじめたことで、健康や運動に気を付けるようになりました。活動を続けていて体力測定の結果が落ちていないかと心配していましたが、結果も維持できていたし嬉しかったです！



安原地区

吉原老人クラブ



会場：吉原公民館

体操を続けて元気になったのを実感しています。続けて本当に良かった！体操は、座位・立位を2回ずつするなど積極的に体操を楽しみながらしています。毎月の予定を会長さんがパソコンで作成し参加者の方々に配ってくれています。参加者もどんどんと増えています。これからも頑張って健康寿命を延ばせるよう続けていきます。



安原地区

若葉健康クラブ



会場：若葉自治会館

WAKAYAMA つれもて健康体操をはじめたことで筋力がついたことを実感しています。

運動も楽しいですがみんなとコミュニケーションを取ってすることがとても楽しいです！
クラブのみんなで毎日ラジオ体操をしたり、マージャンをしたり、これからも元気に楽しく続けて



安原地区

SSK58



会場：相坂集会所

「相生会(SSK)」の会員を中心に活動しており、いつまでも定年前の若々しさを維持したいという願いを「SSK58」とグループ名に込めています。

普段は地域の掃除やウォーキングなども行っています。
今回の活動で体操をするべき意味が分かって良かったと思いました。
しっかり続けていきます。



安原地区

井戸健康クラブ



会場：井戸自治会館

もともとの地域には、みんなで集まる場所も無かったので週に1回みんなで会えることが楽しみです。会場に行くだけでも立派な運動になりますし、体操を続けてしっかり歩けないと、みんなに会えなくなるのでやる気になります。



三田地区

てまり会



会場：北田尻合同会館

WAKAYAMA つれもて健康体操のチラシを見たことがきっかけで始まりました。体操を始める機会が出来てみんな喜んでくれています。今後もしっかりと続けていきたいと思っています。



名草地区

内原東健康クラブ



会場：内原自治会館

地域のみinnで体操をしたいと思っていたので、始めて見ました。
みんなで集まって体操ができて楽しめています。
今後は体操のパターンを変えて飽きがないようにしていこうと考えています。



安原地区

きらく会



会場：相坂 519 (野外駐車場)

井戸第二自治会の老人クラブ
「きらく会」の活動の一環として毎週火曜日の 10:00~10:40 頃、体操や話し合いを行っています。
体操を通じて身体に活力が与えられると共に健康に対する意識が高められていると思います。
この活動を継続し広めていくうえで、男性の参加者を増やすことや、より広い場所の確保が今後の課題と思っています。



安原地区

小瀬田健康クラブ



会場：小瀬田公民館

連合会ですでに始めているグループの方から活動を聞きやってみたいと思い始めました。体操は皆で楽しく行っています。体操後の茶話会やゲーム・マジックなど楽しく参加しています。体操以外にも色々なことを楽しくやっていきたいと思っています。



三田地区

旭橋いこいの会



会場：旭橋団地集会所

地域包括支援センターの職員さんから教えてもらって始めました。20人弱が集まって、日常生活や健康について話し合って和気あいあいとしています。場所の問題や開催日を増やすことも考えてまだまだ出席者を増やしていきたいと思っています。自治会の方々にも体操のお世話などお願いしながらやっていきたくと思っています。



安原地区

東光いきいきクラブ



会場：本渡自治会館



安原の他の地区でもこの体操を行っているので当地区でもやってみようと思いきみんなに声をかけました。はじめたことで体の動きが良くなり、コミュニケーションもよくなりました。この地区で老人会「東光いきいきクラブ」を立ち上げるきっかけにもなりました。今後も仲間を増やし継続していきます。

三田地区

田尻健康クラブ



会場：田尻自治会館



地域貢献のために頑張ろうと思ってこの活動を始めました。実際に初めて、来てくれている人は喜んでくれています。これからも色々な場所に出向いて、この活動を取り入れていきたいなと思っています。

安原地区

毛見はつらっクラブ



会場：毛見公民館

自治会・婦人会合同で何か始めませんかということで各地区の状況を聞かせて頂きそれで始めました。体操を始めていろいろな面で協力して話す場ができて皆様喜んでいきます。体操を通して輪が広がり、婦人会の会員に入ってくる方も増えています。



安原地区 冬野ヶ丘団地ひまわりグループ



会場：冬野ヶ丘自治会館

地域外の人がこの活動を行っていることを聞き、私たちもやってみようという事になり申し込みました。1週間に1度ですが、みんな元気に来てくれて楽しく行っています。このまま続けていきたいと思ひます。



三田地区

スイートピー



会場：北浜自治会館

他の自治会で活動を始めたという事を聞いて私たちの自治会でもやってみようと言う方がいたので集まって始めてみました。

毎回集まって体操をするのがとても楽しいし、おしゃべりもできて体力も付いていくので皆喜んでいきます。

今後も続けていきたいです。「今日は何をする？」とみんなで意見を言いながら色々やっていきたいと思えます。



- 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)