



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西脇圏域

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西脇

電話番号：073-456-1212

住所：西庄389-1 レジダンス・アンソレイエ101

**是非、グループ活動に取り組まれている皆様のお声をお聞きください！**

## 地域包括支援センター西脇圏域



地域包括支援センター西脇      073-456-1212  
和歌山市西庄 389-1 レジダンス・アンソレイエ 101

西脇地区

## 気楽会

会場：坂田自治会館



WAKAYAMA つれもて健康体操を始めたことで、体が動きやすくなっています。

周りでは閉じこもりがちの方も多くなってきているので、男性も女性も共に活動できる機会を地区をあげて作っていきたいです。

これからも続けて頑張ります！

磯ノ浦地区

## 磯の浦いきいき会

会場：磯ノ浦自治会館



もともとカラオケや民謡などを行っている会でした。近年よくテレビでも健康に関する話題が多く、グループ内でも健康を気遣う声が聞こえ始めていました。そんな時にこの事業を知り開始する運びとなりました。

もともと地域の皆で集まっている会ということもあり、体操の前後では談笑も多く和気あいあいと過ごしています。日ごろの健康意識を高めていながらみんなで楽しく続けていきたいと思っています。

本脇地区

# 本脇会



会場：本脇自治会館

元々別の体操を行っていましたが、もう少し簡単な体操はないか地域包括支援センター西脇に相談したところ、「WAKAYAMA つれもて健康体操」を紹介して頂きました。

色々なアイデアを用いて参加してもらうように工夫をしていきたいと考えています。自治体の活動から人のために何かできる人を育成できればと考えています。



加太地区

# サニーいきいきクラブ



会場：サニータウン自治会館

元々トランプを楽しむために集まったのですが、体も鍛えていけばもっと良いのではないかということでWAKAYAMA つれもて健康体操を始めました。

これからも会の前半は体操を行なって体を鍛え、その後にカードゲームを行って楽しむという風に、楽しみながら体力をつけて健康寿命を延ばしていきたいと考えています。



- 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)