



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新南圏域

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、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新南

電話番号：073-488-1750

住所：木広町5-1-4 高田ビル1階

**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新南圏域

☆大新わいわいクラブ  
大新連絡所

地域包括支援センター新南



☆岡山倶楽部  
生協芦原診療所 地域交流センター

☆新南さくら会  
新南連絡所2F

地域包括支援センター新南 073-488-1750  
木広町 5-1-4 高田ビル 1階

新南地区

# 新南さくら会



会場：新南連絡所 2F

「新南老人クラブ」を中心に活動していましたが、健康維持のために何か体操をする機会や場所がほしいと思い、WAKAYAMA つれもて健康体操を取り入れました。

体操は楽しいし、集まってみんなに会えることが何よりいいです。

これからも頑張っていきます！



大新地区

# 大新わいわいクラブ



会場：大新連絡所

もともとは、大新地区婦人会を中心に活動を開始しましたが、婦人会だけでなく男性の方にも参加してもらいやすいように、みんなでわいわい楽しめるようにという思いで、このグループ名で活動しています。

お互いに声をかけ合い、見守り合いしながら、わいわいと楽しく体操に励んでいきたいと思っています。



広瀬地区

# 岡山倶楽部



会場：生協芦原診療所 地域交流センター

元々3,4年前から岡山倶楽部としてみんなで集まっていた仲間で活動しています。以前の活動の場所が取り壊されることになり新しい活動場所を探していた時に、この活動も知りみんなに声をかけて始めました。家では絶対に1人では体操も難しいので仲間と一緒にやれる場所が大事だと思っています。体力が戻すほみならず花開くようにしっかりと頑張りたいと思います。

- 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)