

# わかやまシニアエクササイズ 自主グループ紹介パンフレット



【地域包括支援センター有功圏域】

和歌山市地域包括支援課

## 医療生協 河北班

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成22年12月
- 活動場所 直川支所2階
- 活動頻度 毎月4回 月曜日 9:30~11:30

### 活動の特徴・PR

- 午前中のときは、終わってから簡単な食事（おにぎり程度）
- ラフタヨガでいつも大笑い
- 春と秋に野外で体操とハイキング

### 活動の効果と課題

- 毎年行う体力測定で若返っている。
- 腰痛が楽になった。
- 支所の2階も人が増えて狭く感じるようになった。広くて安く使用できる場所がほしい。

## シニアトレーニング・エクササイズ七生（ななお）会

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成25年1月17日
- 活動場所 北コミュニティセンター（さんさんセンター紀ノ川）
- 活動頻度 月2回 第1・3木曜日 9:30~11:30

### 活動の特徴・PR

- 「気軽に！&継続を！」をモットーに。特に、継続の重要性に重点をおき、気楽に気ままに笑顔で参加できるよう配慮している。ご見学歓迎。
- 男性の多いのも特徴（優しい人ばかり）。女性もとっても親切な人ばかり。幼少期に戻ったように、親しく会話が愉しめる。
- 活動（エクササイズ）の会場設営、後片付け、掃除等は自主（任意）。やらないからって咎めない。（終了後11:30~数分間）
- 上記等の活動に対し、平成27年8月に、権威ある団体から顕彰された。

### 活動の効果と課題

- 無理をせず、楽しくエクササイズするので、参加者は、自然と健康が維持できる。
- 楽しく活動できるので、要介護年齢を遅らせられ、ボケ防止にも役立つと思料される。
- 役員（世話役）の役目が、各会員にも出来る意識づけをしていきたい。
- 最小の費用で最大の効果が出るよう、日々考え、努力している。
- 役員は経験豊富な人たちばかりで会員の要望を極力反映できる。

## SEイレブン

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年1月26日
- 活動場所 北コミュニケティセンター
- 活動頻度 毎月1回 第2木曜日 9:30~11:30

### 活動の特徴・PR

- 自由参加として食事会や屋外ウォーキング又は花見など、年に2、3回活動する予定
- ステップ運動は楽しい歌やハミングなどで声を出す

## 直川体操クラブ

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成30年7月9日
- 活動場所 直川ニュータウン西自治会館
- 活動頻度 月4回 毎週土曜日 9:30~11:00

### 活動内容

- シニアエクササイズ

### 活動の特徴・PR

- 車移動出来ない人々で立ち上げたグループ

## SE9期 なるたき

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成30年10月9日
- 活動場所 鳴滝団地集会所
- 活動頻度 月2回 第2・4月曜日 10:00~11:30

### 活動内容

- 和歌山大学で学んだシニアエクササイズの内容の通りに実施している。
- 参加者は今のところ円になっている。

### 活動の特徴・PR

- スポーツ保険に加入している。
- ここで始める前に他のグループで実施していた人が多く、きちんとできている。

### 参加者の声

- グループ毎に出席しているので、行き帰りは楽しい。
- 30人位まで増やしたい。

## 直川シニア健康体操

### 活動概要

- 活動スタート時期 令和3年11月16日
- 活動場所 北コミュニティセンター
- 活動頻度 月2回 第1・3火曜日 10:00~11:30

### 活動内容

- 準備運動・ストレッチ⇒筋力トレーニング⇒ステップ運動⇒マット運動
- 参加者が円になり実施。

### 活動の特徴・PR

- フレイル予防
- 社会参加の一助
- 地域公民館活動とタイアップ

### 参加者の声

- 運動不足の解消になり継続して参加したい。

- ・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。
- ・「自分の住んでい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)

和歌山市地域包括支援センター

事業所名称（担当地区）	所在地	連絡先
和歌山市地域包括支援センター西脇 （加太・西脇）	西庄389-1 レジダンス・アンソレイエ101	TEL:073-456-1212 FAX:073-456-1133
和歌山市地域包括支援センター木本 （木本・貴志）	榎原204-10 ストリームビル1階	TEL:073-480-3010 FAX:073-453-3011
和歌山市地域包括支援センター松江 （松江・湊）	松江北2丁目19番8号	TEL:073-488-8782 FAX:073-488-8783
和歌山市地域包括支援センター野崎 （野崎・楠見）	北島325-106	TEL:073-453-8102 FAX:073-453-8152
和歌山市地域包括支援センター有功 （有功・直川）	六十谷361番地1	TEL:073-464-1033 FAX:073-464-0300
和歌山市地域包括支援センター川永 （紀伊・山口・川永）	島26-118	TEL:073-464-2468 FAX:073-464-2929
和歌山市地域包括支援センター和佐 （西和佐・和佐・小倉）	井ノ口302-5	TEL:073-477-7181 FAX:073-477-7182
和歌山市地域包括支援センター東山東 （岡崎・西山東・東山東）	明王寺13番1	TEL:073-466-3344 FAX:073-466-2244
和歌山市地域包括支援センター名草 （名草・三田・安原）	毛見1451番地	TEL:073-444-3142 FAX:073-446-4821
和歌山市地域包括支援センター雑賀 （雑賀崎・田野・和歌浦・雑賀）	関戸1丁目4-15	TEL:073-445-1700 FAX:073-445-4700
和歌山市地域包括支援センター宮前 （宮・宮前）	杭ノ瀬359番地1 ※R5.5 杭ノ瀬255-2に移転予定	TEL:073-474-5535 FAX:073-474-5567
和歌山市地域包括支援センター高松 （砂山・今福・吹上・高松）	西高松1丁目5-4 高松丸岩ビル101号	TEL:073-435-0312 FAX:073-435-0313
和歌山市地域包括支援センター新南 （広瀬・芦原・新南・大新）	木広町5-1-4 高田ビル1階	TEL:073-488-1750 FAX:073-488-1751
和歌山市地域包括支援センター宮北 （中之島・四箇郷・宮北）	吉田423番地	TEL:073-432-0077 FAX:073-432-0076
和歌山市地域包括支援センター城北 （本町・城北・雄湊）	十二番丁30番地 シティビルアオイ1階	TEL:073-488-5518 FAX:073-488-5519

(令和5年4月作成)