

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和佐圏域】

和歌山市地域包括支援課

たいさんぼく（活動休止中）

活動概要

- 活動スタート時期 平成25年5月17日
- 活動場所 たいさんぼく体育館
- 活動頻度 毎月2回 第2、4金曜日 13:00～14:30

活動の特徴・PR

- 楽しみながら筋力アップ

活動の効果と課題

- 柔軟度アップ
- 筋力アップ
- 継続すること
- 毎日少しずつ

小倉団地 健康体操クラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成25年11月17日
- 活動場所 小倉団地自治会館
- 活動頻度 毎月2回（第1、第3日曜日）9:30～（午前中）

活動の特徴・PR

- 小倉団地老人クラブ会員を中心に自治会員にも参加要請

活動の効果と課題

- ゆっくり動けば体が若返る、ワダイビクスを基本として体操を行っている。
- 体操の間にゲーム遊び等組み入れて楽しく行っている。
- 体力測定、健康測定等により健康志向の向上を目指している。

ワダイビクス小倉

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年12月6日
- 活動場所 小倉地区公民館
- 活動頻度 毎週 火曜日 10:00～11:30

活動の特徴・PR

- 地域に密着した公民館教室。
- 自分の体調に合わせてトレーニングに参加でき、健康年齢を延ばすことが目的。
- トレーニングの間にいろいろなレクリエーションを取り入れ笑いがいっぱいの教室。

活動の効果

- 脳トレ+筋トレにより介護予防を期待する。
- 友達が増え、楽しい時間を持っている。
- トレーニング後の昼食が美味しく、食欲がアップ。

ワダイビクス JA 小倉

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年3月24日
- 活動場所 小倉地区公民館
- 活動頻度 月2回 第2・4金曜日 10:00~11:30

活動の特徴・PR

- ボランティアスタッフが体操のアドバイスをする。
- いろいろな話題やレクリエーションで笑いがいっぱい。

活動の効果

- 定期的にしっかり体を動かすことができる。
- 多くの仲間とコミュニケーションがとれる。

スマイル12 和佐

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年2月
- 活動場所 和歌山ヤクルト販売株式会社社会議室
- 活動頻度 第4金曜日 9:30~11:30

活動の特徴・PR

- トレーニングが終わったら、参加者でおしゃべりしながら食事・ティータイムをしている。
- ステップ運動は、歌を聞きながら歌ったり、かけ声をかけ実施。
マット運動時は音楽を聴きながらリラックスする。
- 自由参加行動として、食事会、屋外ウォーキングなどの活動に努めている。
- 準備体操→ストレッチ運動→ゆっくり筋力トレーニング→365歩のマーチ又は明日があ

るさの体操→ゆっくりステップ運動→ストレッチ

■リーダーが前に出て指導

■脳トレ&筋トレが同時に出来るシニアエクササイズ本にそった運動プログラムを実施

■休憩中、終了後コミュニケーションを図る

活動の効果

■歩くのが楽になり速度が速くなった。

■友人が増加した。

高柳体操クラブ

活動概要

■ 活動スタート時期 平成30年4月2日

■ 活動場所 高柳自治会場

■ 活動頻度 月3回 不定期月曜日 9:30~11:00

活動の特徴・PR

■ 準備体操→ストレッチ運動→筋力トレーニング→スクワット

■ タオル体操や脳トレも取り入れています

活動の効果

■ 楽しくおしゃべりしながら、ワイワイ取り組んでいます

- ・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)