



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宮北圏域

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

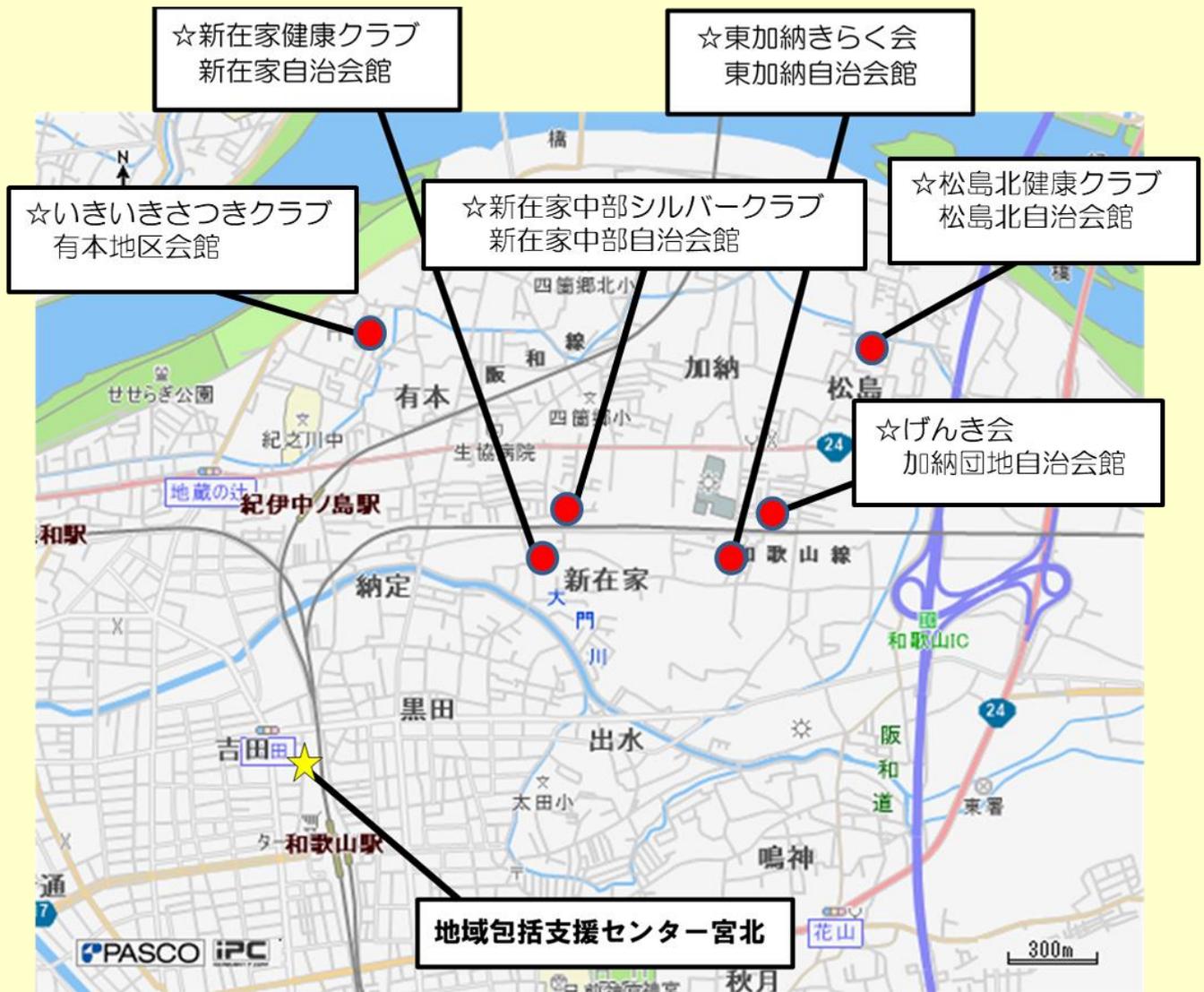
地域包括支援センター宮北

電話番号：073-432-0077

住所：吉田423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宮北圏域



地域包括支援センター宮北  
吉田 423 番地

073-432-0077

四箇郷地区

## 新在家中部シルバークラブ



会場：新在家中部自治会館

このような活動が地域にあるというのはとてもいいことだと感じています。参加してくれるみんなで和気藹々とできるのでこれからもずっと続けていきたいと思っています。グループ内の年齢層も幅広く、血圧など体調が気になっている人もいますが、体に負担がかからないように無理をしないでこれからも続けていきたいと思っています。



四箇郷地区

## 新在家健康クラブ



会場：新在家自治会館

保健所で行われている介護予防の取り組みの中で WAKAYAMA つれもて健康体操を知ったことがきっかけで、みんなで活動を始めました。体操を始めたことで、自分の体の弱点が少し改善されたような気がします。普段はみんなで集まって囲碁を打ったりしながら楽しく過ごしています。年齢を重ねるごとに健康の大切さを身にしみて感じているので、これからもがんばって続けていきたいと思っています。



## 四箇郷地区 レディースフアイト



会場：個人宅

孫育てがある程度終わって時間が出来たので、ご近所同士で声をかけあって、つれもて健康体操を始めました。

この活動をはじめるとまでは、ご近所同士で集まる機会もなく、挨拶をする程度でしたが、活動を機会にみんなで集まってお茶会などをして楽しんでいます。

これからもみんなで楽しく続けていきたいと思っています。



四箇郷地区

## 東加納きらく会



会場：東加納自治会館

地域包括支援センターからいただいたパンフレットがきっかけで、WAKAYAMA つれもて健康体操に興味を持ち、みんなで活動を始めました。

しっかり運動をすることで筋肉痛になることもあります、運動をしているなという実感も大きいです。

これからのいろんな人にも参加してもらい、内容の充実した活動を細く長く続けていきたいなと思っています。



四箇郷地区

# げんき会



会場：加納団地自治会館

和歌山市の地域でこのような体操の活動が始まったと知り、10年以上みんなで手芸の活動などを続けてきたグループの皆さんに提案したところ、皆さん「やりたい!」と言ってくれたのでスタートできました。体のことはみんな気になっていると思うのでここに来たいという気持ちで頑張れると思うので、このような機会があって本当に良かったです。



四箇郷地区

# 松島北健康クラブ



会場：松島北自治会館

10年ほど女性で集まって運動するグループでも活動してきましたが、男性の方にも家の近くで運動する機会として始められればと思い開始しました。自治会館でできたこともあって、予想以上にご近所の方々が来てくださってびっくりしています。ご近所さんで声掛けしながら新しい方もみんなでお誘いしてもらって続けられればいいなと思います。



四箇郷地区

# いきいきさつきクラブ



会場：有本地区会館

地域包括支援センターでこの活動の話を聞いて、ちょうど自分たちで民謡の活動もしたりしていたので皆さんに声をかけたところ、家から出たい気持ちはあるけど中々出ていけないという人も喜んで来てくれてびっくりしています。地域にちょっとした灯火を灯したいという気持ちで頑張っています！みんなここに来るとやる気になってくれるのでとても嬉しいです。



- 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)