



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野崎圏域

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野崎

電話番号：073-453-8102

住所：北島 325-106

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野崎圏域

☆平井喜楽クラブ
平井福祉会館

☆和み会
大谷東自治会館

☆善明寺高齢者会
善明寺福祉館



☆すみれ体操クラブ
すみれ自治会館

☆和歌山市北島高齢者会
北島公民館

地域包括支援センター野崎

地域包括支援センター野崎
和歌山市北島 325-106

073-453-8102

楠見地区

平井喜楽クラブ



会場：平井福祉会館

活動を開始して、運動をし始めたことで少し動きやすくなったと思いますし、健康や運動について意識することが増えました。

WAKAYAMA つれもて健康体操以外にもヨガや週に2回カラオケもしています。

これからも健康寿命を延ばすために頑張っけて続けていきたいと思っています！



楠見地区

すみれ体操クラブ



会場：すみれ自治会館

すみれ団地に住むみんなで活動をしています。はじめは午前中だけの活動でしたが、時間によって参加できない人もいたので、今は午後にも体操を行っています。

これからも健康に元気で生活できるように、体を動かして楽しみながら続けていきたいと思っています！



楠見地区

善明寺高齢者会



会場：善明寺福祉館

もともとカラオケ・旅行・催し物なども行っており、地域の皆で和気あいあいと集まっているグループです。体操を始めてからは、皆それぞれ健康への意識も高まっているように感じられます。今後も体操は継続していけると思います。皆で健康を保ち、お互いに助け合いつつ、今まで通り交流を深めていきたいと思っています。



楠見地区

北島高齢者会



会場：北島公民館

以前から認知症の予防や介護予防のために、皆で何か良い方法はないかと考えていました。ちょうど地域包括の方に、つれもて健康体操のことを教えてもらい、認知症、介護予防のために集まって体操を始めてみようと考えました。みんな気立ての良い楽しいグループなので、これからも無理のない範囲で、楽しく体操を続けていけたらいいなと考えています。



- 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)