

# 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宮前圏域】

和歌山市地域包括支援課

## N-体操クラブ

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成28年10月13日
- 活動場所 NTT和歌山東別館（トーク・サロン）
- 活動頻度 月2回、第1・3木曜日 9:00~12:00

### 活動の特徴・PR

- 〈楽しく、ゆっくり、誰でも参加〉をモットーとし、体操を通じてコミュニケーションを図る。
- 食事会等体操以外のレクを実施している。
- 毎月第1木曜日体操終了後「茶話会」を実施している。

### 活動の効果と課題

- 体が軽くなった。
- おしゃべりすることにより若返った。
- 高齢化による参加者の減少。

## きのとも会 SE 和歌山

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成30年12月22日
- 活動場所 和歌山ビッグ愛 又は ビッグホール西側広場
- 活動頻度 月2回 第2・4火曜日 10:00~11:30

### 活動内容

- 和歌山大学のシニアエクササイズを主として実施している。
- 号令係が前に出て、対面式あるいは円になって、プログラムを実施する。  
（コロナ対策の現在は、屋外で横一列になって実施している）

### 活動の特徴・PR

- 花王（株）退職者とその配偶者から成るグループであるため、メンバー同士は若い頃の共通の話題を持っていて、顔馴染みであることが強みです。お互いに認知症を心配せず、会話に花が咲く。
- 傷害保険に加入している。

## 宮前シニアエクササイズ

### 活動概要

- 活動スタート時期 令和4年 5月20日
- 活動場所 杭ノ瀬文化会館
- 活動頻度 月2回、第1・3金曜日 10:00~11:30

### 活動の特徴・PR

- フレイル予防
- 社会参加の一助

### 参加者の声

- 宮前地区に自主グループが少なかったのがうれしい。

- ・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)