

令和元年11月5日



担当課	地域包括支援課
担当者	池澤・中居
電話	(073) 435-1197
内線	3636

## 令和元年度 WAKAYAMAつれもて健康体操 交流会について

和歌山市では、住民主体の通いの場を充実させ、地域の方々に広めることを目指し、平成28年度から「WAKAYAMAつれもて健康体操」を実施してきました。

現在では、市全体で89グループ、1,500人以上の方々がこの体操に取り組まれています。

つきましては、今回、グループ同士の交流を目的に、「令和元年度 WAKAYAMAつれもて健康体操交流会」を開催することとなりましたので、お知らせします。

- 日時 令和元年11月12日（火）13：45～16：00
- 場所 和歌山市北コミュニティセンター2階 多目的ホール1・2  
（和歌山市直川326番地の7）
- 主催 和歌山市
- 参加者 包括西脇・木本・松江・野崎・川永・有功の圏域内で、WAKAYAMAつれもて健康体操自主グループ活動に参加されている方
- 内容
  - 講座 マネリって悪いこと？運動習慣の大切さを知ろう！  
（和歌山県理学療法士協会）
  - 座談会 こんなところに変化が！「つれもて」効果を語り合おう！  
（和歌山県作業療法士会・和歌山県言語聴覚士会）

※詳細は、別添チラシをご参照ください。

令和元年度

# WAKAYAMAつれもて健康体操 交流会

## つれもて築こら！地域の輪

～主役はアナタ！地域づくりで介護予防を～

11月12日 火 13:45～16:00 (13:15開場)

先着**100**名様 参加費無料

別紙の申し込み用紙から  
申し込みをお願いいたします。

会場：和歌山市北コミュニティセンター2階 多目的ホール1・2

【〒640-8481 和歌山市直川326番地の7】



13:55～14:25

第1部  
講座

マンネリって悪いこと？運動習慣の大切さを知ろう！

講師：松井有史（公益社団法人和歌山県理学療法士協会）

体操がマンネリ化することは果たして悪いことなのか!?  
WAKAYAMAつれもて健康体操を継続することの効果  
をデータと共に紹介します！  
また、体操に飽きた時にどんな解決をしているのか  
つれもてグループの実例も紹介します。

14:35～16:00

第2部  
座談会

こんなところに変化が！「つれもて」効果を語り合おう！

講師：小島徹也（一般社団法人和歌山県作業療法士会）  
水田達也（一般社団法人和歌山県言語聴覚士会）

活動を始めたことで、あなたにそして周りのみんなに  
どんな影響がありましたか？WAKAYAMAつれもて健康  
体操を始めたことで感じた変化に気づくことが地域の  
見守りになるかも!?みんなで話し合ってみましょう！

主催：和歌山市（地域包括支援課） 協力：和歌山市地域包括支援センター

企画運営：公益社団法人和歌山県理学療法士協会