



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有功圏域

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有功

電話番号：073-464-1033

住所：六十谷361番地1

**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有功圏域



☆つどいの家 千手川

☆ほっとタウン有功  
MMKビル1階

地域包括支援センター有功

地域包括支援センター有功      073-464-1033  
六十谷 361 番地 1

直川地区

# つどいの家 千手川



会場：つどいの家 千手川

もともと地域のつどいの家で手芸などを行うためにみんなで集まっていた。

WAKAYAMA つれもて健康体操を始めたことで体が軽くなり、体力がついたのを実感しています。

これからもみんなで手芸を楽しめるように、体操も頑張っけていきます！



有功地区

# ほっとタウン有功



会場：MMKビル 1階

有功地区のサロンとして、週に何回か集まって茶話会や体操などをしていました。

何か新しいことをしたいと思ってWAKAYAMA つれもて健康体操を始めました。

続けてきて良かったと思うし、他のグループにも広まっていけばと思います。

これからも有功地区を元気にしていくために頑張ります！



- 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)