



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和佐圏域

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和佐

電話番号：073-477-7181

住所：井ノ口302-5

**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和佐圏域①



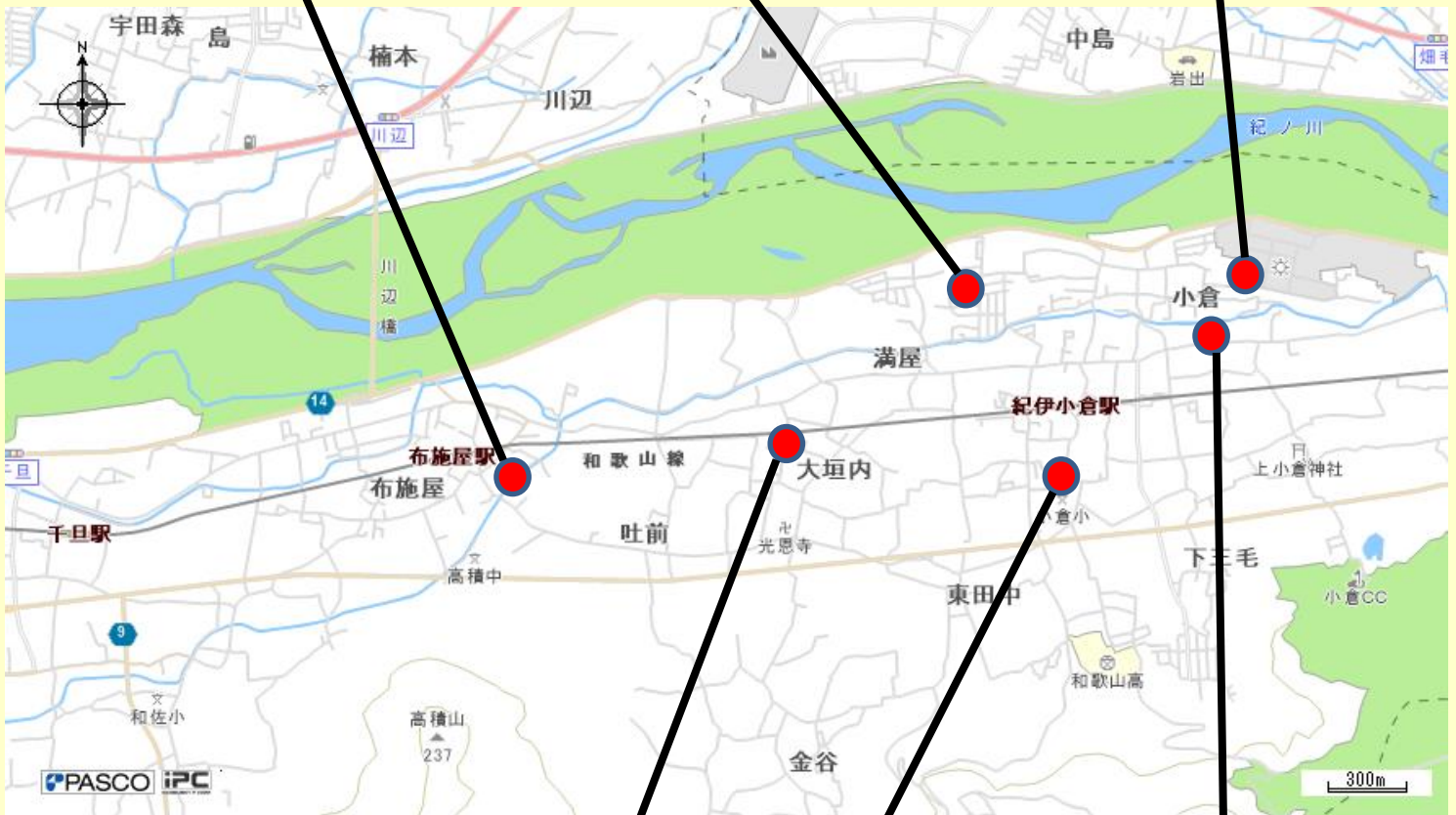
地域包括支援センター和佐 073-477-7181  
井ノ口 302-5

## 地域包括支援センター和佐圏域②

☆布施屋婦人会  
布施屋自治会館

☆桜桃クラブ  
小倉団地自治会館

☆若木会  
木工団地 西自治会館



☆令和会  
旧大垣内文化会館

☆新庄寿クラブ  
小倉支所 2階

☆橘倶楽部  
下新出自治会館

和佐地区

## 和しい和しい会



会場：禰宜自治会館

自治会のメンバーで立ち上げたグループです。回覧板で周知してメンバーを集めました。大半は農業を行っており今のところ健康ですが、これからのことを考え、WAKAYAMA つれもて健康体操を申し込みました。グループの名前のとおり、みんなでわいわい楽しく体操をしています。メンバーは農業を営んでいる人が多く、時間も限られた中で WAKAYAMA つれもて健康体操を続けていければと思います。



和佐地区

## 布施屋婦人会



会場：布施屋自治会館

若い頃から婦人会活動として、駅周辺の花壇作りなど地域のために取り組んでいました。婦人会活動の1つとして体操をしたいと思い始めました。みんなで互いに声をかけながら続けられるので体操を始めてよかったです。この婦人会で地区のお祭りに店を出したりもしているので地域の活動も頑張っていきます！



和佐地区

# あじさいクラブ



会場：井ノ口自治会館

6月に結成したグループです。  
あじさいがきれいに咲いている季節  
なので【あじさいクラブ】と命名  
しました。女性メンバーが大半を  
占め(少数だが男性の存在が大きい)  
健康的な体作りに意識を持っている人  
が集まっています。  
普段会う機会が少ない住民同士が、この  
体操を通じて交流できるところが良い  
と思います。体操の後のお茶会も  
楽しく、今後も健康体操を継続してい  
きたいと思っています。



小倉地区

# 若木会



会場：木工団地 西自治会館

老人クラブ活動のひとつとして、  
WAKAYAMA つれもて健康体操を  
毎週土曜日に行っており、開始して  
1年4か月が経過しました。  
体操と共に、健康づくりについての  
聴講、体力測定、更にいきいきクラブ  
体操を新たに加えて、会員の健康増進  
と元気なスーパーオールドを目指して  
います。



西和佐地区

## 友愛会 第6クラブ



会場：八軒家自治会館

「日々の生活が健康に過ごせるように」を目的に WAKAYAMA つれもて健康体操をはじめました。

友愛会の会員を中心に開催要項を配布したところ 30 名近く集まり、大勢でわいわい楽しく過ごしています。多くの方が集まって、みんなで無理なく楽しみながらできる WAKAYAMA つれもて健康体操は、とても良いものだと感じています。

今後も積極的に活動していきたいと思えます。



小倉地区

## 桜桃クラブ



会場：小倉団地自治会館

近所の友人と楽しく体操ができて、嬉しいです。この体操はゆっくりと動いたりするので、あまりきついとは思わないのに体操できているのが良いです。みんなそれぞれ活動はありますが、この体操のグループは近所の友人の集まりで楽しくできています。

体操することで、背筋が伸びるようになったり、体の動きが楽になったりしています。年を重ねると動きづらさも出てきますが、この体操を続けて何とか頑張りたいです。



西和佐地区

# あじさい会



会場：馬場栗栖自治会館

普段農作業や家の仕事をして体を動かしていますが、体操を続けていて身体が軽くなった気がします。骨密度を測定したら前の年より数値がよくなっていてびっくりしました。

これまで農作業を頑張ってきて、膝や腰が痛かったり、背伸びができなかったりして仕方ないと思っていたが、体操を続けてできるようになってきたので、これからも続けていきたいです。





- 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)