

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雑賀圏域】

和歌山市地域包括支援課

和歌浦シニア健康体操

活動概要

- 活動スタート時期 平成22年4月6日
- 活動場所 和歌浦公民館、和歌浦支所2階 13:30~15:00
- 活動頻度 毎月4回 Aグループ ①第1火曜日
②第3火曜日
Bグループ ①第2火曜日
②第4火曜日

活動の特徴・PR

- 中高年者の健康管理を目的として、健康寿命を延ばす取組み
- 年に一度健康測定を南保健センターの協力を得て行っている
- 健康と生きがいについて（目標・夢を持つことの大切さ）

活動の効果と課題

- 皆様が楽しく行っていて参加率も高い
- 家庭での継続
- 新しい希望者への対応

元気ではつらつ健康体操

活動概要

- 活動スタート時期 平成22年10月15日
- 活動場所 片男波集会所
- 活動頻度 毎月2回 第2第4木曜日午前10時から11時まで

活動の特徴・PR

- 片男波クラブの老人会の活動であるが、他地域の姉妹も参加してくださっている。

活動の効果

- すべての活動に柔軟性が増してきた。
- 活動している姿勢が美しい。

シニアエクササイズ雑賀

活動概要

- 活動スタート時期 平成22年1月
- 活動場所 雑賀公民館（支所2階）
- 活動頻度 毎月2回 第1・3水曜日 10:00～11:30

活動の特徴・PR

- 運動不足の解消
- 適度な運動で筋力の向上と保持
- 老化を防ぎ免疫力を高める。

活動の効果と課題

- 肩凝りが治る。
- 階段が上りやすくなった。
- 友達が増える。
- 物事に積極的になった。
- 食事会 花見 ハイキングも楽しい。

シニアエクササイズ片男波ふれあい会

活動概要

- 活動スタート時期 平成25年4月14日
- 活動場所 片男波集会所
- 活動頻度 毎月2回（第2、第4木曜日）14:00～16:00

活動の特徴・PR

- モットー：楽しく、笑って、和気あいあいと！
- 内容：脳トレ、免疫力アップ体操、シニアエクササイズによる健康増進と各種情報提供
歩行に自信の持てない高齢者、通常のシニアエクササイズ（特にステップ運動）が困難な方でも参加可能。

活動の効果と課題

- 歩くのが楽になった。体が軽くなった。体調が良くなった。楽しく続けられる。
- 新しい参加者の確保（場所の都合により、片男波地域の方で28名まで）。
- 高齢者が楽しく継続して参加できるよう、笑いとお情報の伝達等を組入れていきたい。

レインボーシニアエクササイズ

活動概要

- 活動スタート時期 平成26年4月18日
- 活動場所 イエスキリスト教団 和歌山支部
- 活動頻度 年9回 第3土曜日 14:00~15:30

活動の特徴・PR

- 老人会（レインボークラブ）の例会の一環としてランダムに年9回実施している。
- 和歌山市、市民公益活動保険に加入している。
- 高齢者が多いので無理なく出来る体操。
- ゲーム感覚での脳トレ。
- 体力的、身体的なこともあり、ステップ台&マットは使わず懐メロ等歌いながら足踏みをしている。

活動の効果と課題

- 日頃の運動不足解消
- 明るく楽しい、健康寿命の延伸を期待
- 全クラブ員が参加できるようになれば・・・
- 運動の後身体が軽くなったとの声

浪早クラブ

活動概要

- 活動スタート時期 平成27年4月8日
- 活動場所 田野自治会館
- 活動頻度 月3回、第2・3・4月曜日 13:30~15:30

活動の特徴・PR

- 地域がすり鉢型なので、どこへ行くにも階段の昇降。そのためステップ運動を重点的にやっている。

活動の効果と課題

- 階段の昇降が楽になった。
- 参加するのが楽しみになった。
- 足の運びがスムーズになった。

しおかぜ会

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年10月17日
- 活動場所 片男波集会所
- 活動頻度 月2回 第1・3・5金曜日 10:00~12:00

活動の特徴・PR

- 準備体操・口腔体操・嚥下体操・脳トレ（ゲーム等）・エクササイズ
- 楽しくやること、笑顔・笑うことを大切に活動している。
- 会場の広さに制約があるため、定員は16名程度までとしたい。
- 町内の方を対象にわきあいあいと活動している。
- 和歌山市、市民公益活動保険に加入している。

活動の効果

- 参加すると体操の間ずっと笑っているため、とても元気が出る
- 話をしたことがなかった近所の方とも話せるようになり、近所づきあいが増えた
- 体操の日が待ち遠しいとの声

シニアエクササイズの会 ぽっぽっぽ

活動概要

- 活動スタート時期 平成30年9月11日
- 活動場所 ナルデンコミュニティビル2階（西浜1038-52）
- 活動頻度 月2回 第2・4火曜日 9:30~11:00

活動の特徴・PR

- ワダイビクス本に沿ったシニアエクササイズ
- 看護師によるバイタルサインチェック（血圧測定・身体相談など）を、体操開始前に行っている（体調によっては、見学や帰宅をお願いする場合もある）。
- 健康管理ノートの作成
- スポーツ保険に加入
- 床は全面フローリング（膝、腰への負担軽減）、一面に大きな鏡を設置しており姿勢矯正に役立っている
- 検温、マスク、消毒、ソーシャルディスタンスに徹し、会場はプラズマクラスター付加湿空気清浄機や換気扇、次亜塩素酸水空間噴霧除菌等ウイルス感染予防に徹し整備している。又トイレは人勧センサー付き照明器具や自動手洗い等コロナ対策整備できている。

関戸シニア健康体操

活動概要

- 活動スタート時期 平成31年4月5日
- 活動場所 地域包括支援センター雑賀 1階
- 活動頻度 月2回 第2・3金曜日 13:30~15:00

活動内容

- 準備体操 ⇒ストレッチ運動 ⇒筋力トレーニング ⇒スクワット ⇒
タオルを使って体操 ⇒ダンス ⇒ステップ運動
- 参加者が円になり実施

活動の特徴・PR

- 「明るく楽しく」をモットーに取り組んでいます。
- 参加者でおしゃべりしながら楽しんでいます。

参加者の声

- みんなと運動するのが楽しい。

雑賀崎健康体操

活動概要

- 活動スタート時期 令和元年8月6日
- 活動場所 雑賀崎支所
- 活動頻度 毎月4回 火曜日 10:00~11:00

活動内容

- シニアエクササイズのDVDを見ながら運動
- 準備運動 ⇒ ストレッチ ⇒ 筋力トレーニング ⇒ ステップ運動
- 休憩中にコミュニケーションを図る

活動の特徴・PR

- みんなで、わきあいあいと楽しく運動しています。

参加者の声

- 週に1回、みんなの顔を見るのが楽しい。
- 運動して現状維持できている。
- 躓かないように運動ができている。

ころばん体操しおや（感染拡大状況に応じて休止の場合有）

活動概要

- 活動スタート時期 令和元年5月
- 活動場所 塩屋自治会館
- 活動頻度 毎月2回 第1木曜日・第3水曜日 10:00~11:00

活動内容

- ラジオ体操 ⇒ シニアエクササイズの本を確認しながら運動
- 参加者が円になって実施

活動の特徴・PR

- みんなでわきあいあいと楽しく運動をしている。

参加者の声

- 楽しく運動をしている。
- 足が軽くなった。
- 階段が上がりやすくなった。

秋葉シニアエクササイズ

活動概要

- 活動スタート時期 令和元年11月5日
- 活動場所 秋葉町自治会館
- 活動頻度 毎月1回 第1火曜日 10:00~11:30

活動内容

- 準備体操 ⇒ ストレッチ ⇒ 筋力トレーニング ⇒ ステップ台 ⇒ 脳トレ（ゲーム・お手玉・折り紙・クイズ・ダンス・歌）

活動の特徴・PR

- 和歌山市、市民公益活動保険加入
- 日頃の運動不足の解消
- 健康寿命の延伸
- ふれあい・モグモグタイム

参加者の声

- 楽しい
- 終わった後身体が軽くなったような気がする
- 日数を増やしてほしい

大浦元気アップ教室 「さくら」(活動休止中)

活動概要

- 活動スタート時期 令和2年9月10日
- 活動場所 大浦自治会館
- 活動頻度 毎月2回 第2・4木曜日 10:00~11:30
13:30~15:00

活動内容

- 毎月第2木曜日、第4木曜日に自治会館で午前、午後の2回開催
- コロナウィルスの感染防止の為、手・指の消毒液を置き、マスク着用、窓を開けて換気を図り、3密にならないように心がけている。

活動の特徴・PR

- 友人・知人が多く、和気あいあいとした雰囲気を実施
- 実施場所は大浦地区のほぼ中央にあり、短時間で歩いて参加できる。
- 参加費無料 大浦地区の住民対象に元気で過ごす為に開催

参加者の声

- 笑いながらのエクササイズであり、ストレス解消に役立つ
- 出来るだけ継続してほしい

- ・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)