



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城北圏域

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、これまでに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

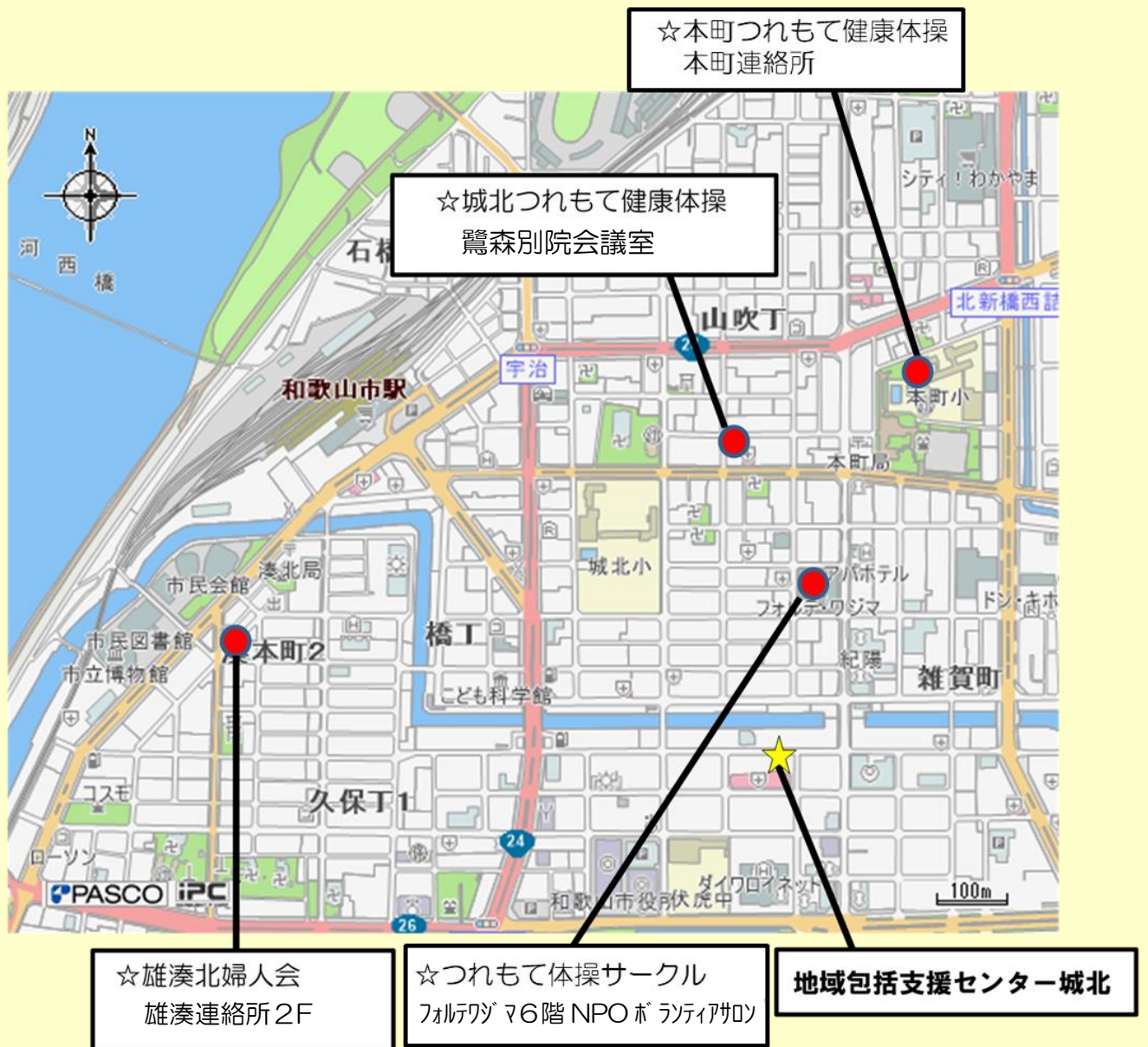
地域包括支援センター城北

電話番号：073-488-5518

住所：十二番丁30番地 シティビルアオイ 1F

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城北圏域



地域包括支援センター城北 073-488-5518
十二番丁30番地 シティビルアオイ 1F

城北地区

城北つれもて健康体操



会場：鷺森別院会議室

体操を始めたことで、膝の痛みが軽くなったり、体力がついたのを実感します。

最初は辛かった体操も最近は少し楽に出来るようになってきました。

創立1年後に城北伏虎クラブ老人会の一環に入りました。会場や開始時間が何度か変更になったり、色々と困難もありましたが、これからも頑張ってお参加者を募りながら活動を続けていきたいと思っています。



雄湊地区

雄湊北婦人会

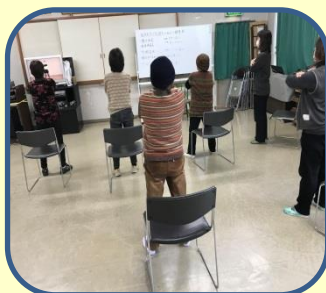


会場：雄湊連絡所 2F

ひとりで体操を続けることはなかなか難しいけれど、この活動はみんなで取り組むことができるので、この機会を通じてグループのまとまりが出来たと感じています。

この体操は難しすぎないので、みんな続けていけると思います。

グループ内の高齢化も進んでいますが、若い方にもどんどん取り組んでいただきたいので、回覧板をまわして、この活動の普及をしていきたいと思っています。



本町地区

本町つれもて健康体操



会場：本町連絡所

本町地区ではみんなで集まって運動をする機会がなかったので、運動をもとにした健康増進のプログラムをこのグループで行えればと考えて、WAKAYAMA つれもて健康体操を始めました。

これまでも公民館活動として様々なことに取り組んできましたが、何をすることもやはり健康が資本となるので、この活動を始めることができて良かったです。「100年健康」を合言葉にずっと継続していきたいです。



本町地区

つれもて体操サークル



会場：フォルテガ マ6階 NPO ホラティアサロ

「新老人の会」として様々な趣味サークルの活動を行っていましたが、「WAKAYAMA つれもて健康体操」を知り、2017年10月より発足しました。毎月曜日の10:30~11:40に活動しています。毎回、全員の血圧測定から始まり、大声で「ラジオ体操の歌」を歌い、ラジオ体操を行ってから座位体操・立位体操・臥位体操を行います。指導のビデオ映像はプロジェクターを使用し大画面に投影しています。終了後は、希望者が地下のレストランで一緒に昼食を摂り、楽しく語っています。



- 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)