



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木本圏域

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木本

電話番号：073-480-3010

住所：榎原204-10 ストリームビル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木本圏域



地域包括支援センター木本 073-480-3010  
榎原 204-10 ストリームビル 1F

木本地区

# 木ノ本南わかば会



会場：木ノ本南自治会館

毎月2回体操を行っており、  
楽しみにしている方も多くて、  
毎回盛り上がっています。  
毎年1回、木本地区でボール送りや  
玉入れなどの運動大会があるので、  
この体操を頑張りつつみんなで  
大会に参加して優勝を目指して  
頑張りたいです！



木本地区

# 木ノ本西八幡クラブ



会場：木ノ本西自治会館

日頃はどうしても運動不足になって  
しまいがちな毎日なので、  
こうやって運動をする習慣ができた  
ことはとても有意義に感じています。  
住み慣れた地域でみんなが健康に  
生きるということは、なかなか簡単な  
ことではありませんが、この体操で  
自分たちの健康と地域の輪を強く  
して行けたらと思います！





木本地区

# ひまわり



会場：午神自治会館

毎週土曜日に WAKAYAMA つれもて健康体操以外にも「あらかわころばん体操」「3分で効くラジオ体操」「和歌山国体体操ダンス」などなどいろいろな体操を行っています。今までも体操は続けていましたが、体力測定などを通して効果を実感できました。これからもいろいろと頑張っていきます！



木本地区

# 元気会



会場：佃自治会館

地域の人々と交流を深めるために何か良い方法はないかと考えていたところ、地域包括支援センターの方に「つれもて健康体操」のことを教えてもらい、交流を深めるために集まって体操を始めてみようと考えた。みんなが仲良く楽しいグループなので、これからも楽しく体操を続けていけたらいいなと思っています。



- 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)