



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松江圏域

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

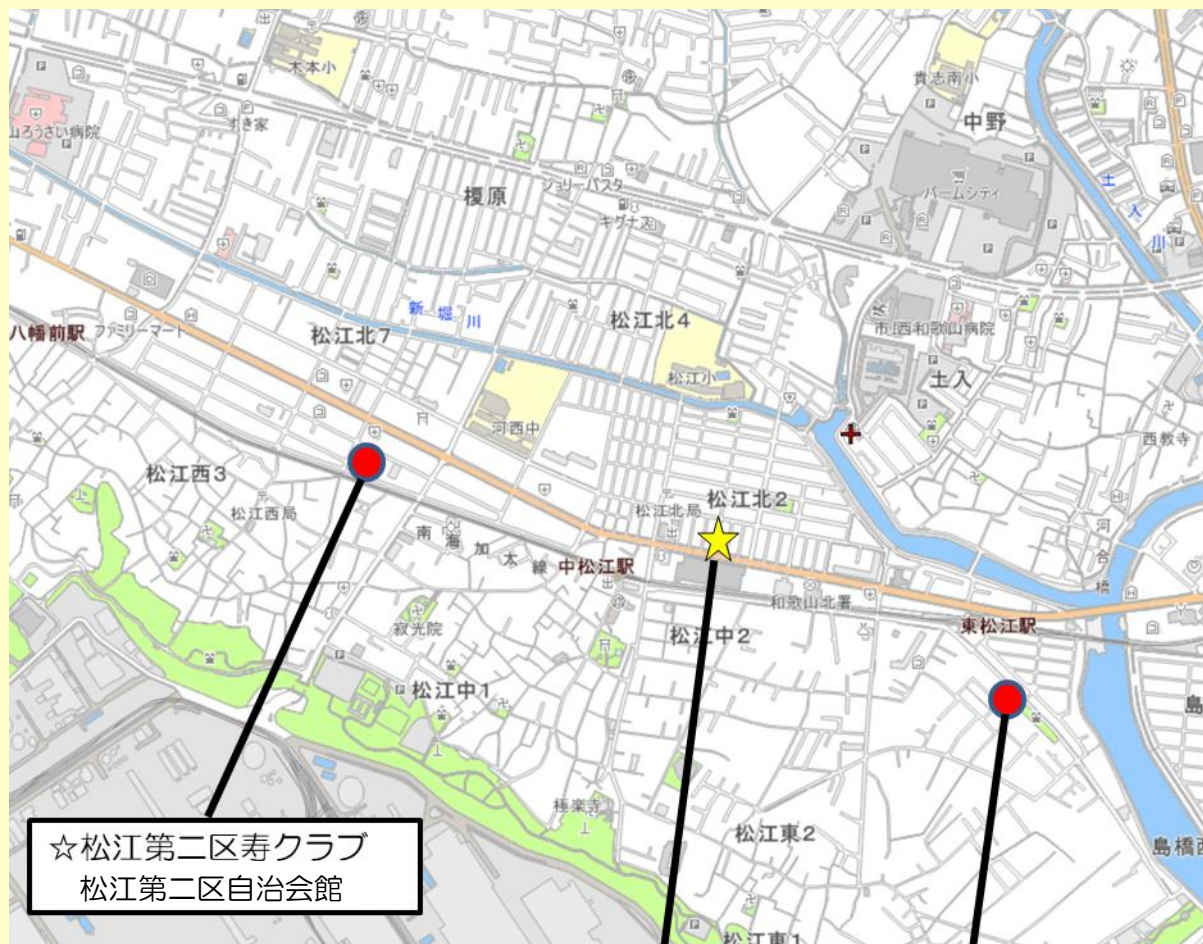
地域包括支援センター松江

電話番号：073-488-8782

住所：松江北2丁目19番8号

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松江圏域



☆松江第二区寿クラブ
松江第二区自治会館

地域包括支援センター松江

☆20区いきいきシニアクラブ
松江第二十区自治会館

地域包括支援センター松江
松江北2丁目19番8号

073-488-8782

松江地区

20区いきいきシニアクラブ



会場：松江第二十区自治会館

この体操を通じて、家を出る機会がおおくなったので引きこもりがなくなったとみんなで喜んでいます。最近はカラオケやラジオ体操、ピアノなどの楽器の練習も頑張っていて、慰安旅行に出かけるなどの目標も出てきているので、それに向かって頑張っていきたいと思います。



松江地区

松江第二区寿クラブ



会場：松江第二区自治会館

地域包括支援センター松江の保健師さんから、WAKAYAMA つれもて健康体操を紹介して頂いたことがきっかけで始めました。地域の老人会が中心となりグループを立ち上げました。体操も良いですが、自宅で作ったお菓子をもち寄って、みんなでワイワイガヤガヤお喋りすることも楽しみになっています。今後も続けていきたいと思っています。



- 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)