



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雑賀園域

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雑賀

電話番号：073-445-1700

住所：関戸1丁目4-15

**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雑賀圏域



地域包括支援センター雑賀  
関戸 1 丁目 4-15

073-445-1700

和歌浦地区

## グランドハイツ和歌川体操チーム



会場：グランドハイツ和歌川集会所

同じマンションに住んでいるみんな  
で活動しています。  
体操を始めるまでは、挨拶する程度の  
関係でしたが、週に一度体操で会うこと  
で買い物に行けない方やゴミ出しが  
難しい方のお手伝いをするなどの  
つながりもできました。  
これからもみんなで助け合いながら  
頑張っていきます！



雑賀地区

## 雑賀いきいきクラブ



会場：地域包括支援センター雑賀 1 階

もともとは 2 人組と 4 人組の  
2 グループで、お互いに体操をする  
場所を探していたので、合併して  
活動を始めました。  
体力測定の結果もまあまあでしたし、  
みんなで楽しくできたので続けて  
よかったです。  
これからもみんなでアイデアを  
出しながら体操を頑張っていきます！



西浜地区

# 西浜体操クラブ



会場：西浜自治会館

ラジオ体操などはやっていましたが、高齢者には危険と聞き安全でみんなができる体操は無いものかと包括雑賀に相談し、雑賀いきいきクラブを見学しこれならばできると思いスタートしました。思った以上に参加者が多く嬉しかったです。

元気に外に出られる方だけでなく閉じこもりの方にも参加してもらるように声かけなどをしていきます!!



田野地区

# わかうら会



会場：ケアハウスわかうら園

包括支援センターから紹介されて興味を持ち始めました。開始当初より人数は少なくなっていますが、最近新しいメンバーも増えて体操後はお茶会をして楽しんでいます。

汗をかいていい運動になっています。みんなで体操することで続けられています。交流の場にもなっているのでこれからも続けていきたいです。





田野地区

# 浪早クラブ



会場：田野自治会館

浪早クラブはとても集まりやすく、景色の  
良い海が見える会館で心地よく活動  
を行っています。

みんな仲良く笑いの絶えないクラブ  
です。

体操は負担も少なく覚えやすいです。  
頑張れば汗もかくのでちょうど良いと  
思います。

集まって、みんなに会えるのが楽しみに  
なりました。



- 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)