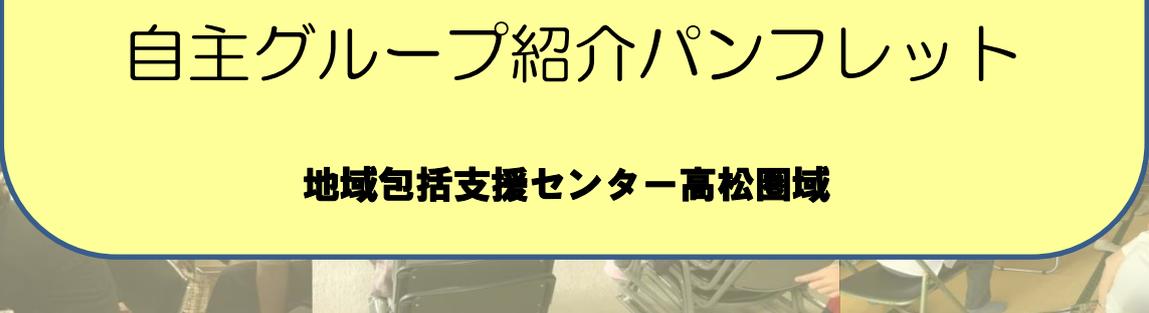




和歌山市委託事業
WAKAYAMA つれもて
健康体操
自主グループ紹介パンフレット
地域包括支援センター高松圏域



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高松

電話番号：073-435-0312

住所：西高松1丁目5-4 高松丸岩ビル101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高松圏域

☆砂山いきいき健康クラブ
砂山連絡所



地域包括支援センター高松

☆高松根上がり会(ひよこサロン)
高松連絡所2階

地域包括支援センター高松 073-435-0312
西高松 1丁目5-4 高松丸岩ビル101号

砂山地区

砂山いきいき健康クラブ



会場：砂山連絡所

体操は3種類すべて行っています。体操はもちろん、みんなで集まる場所に出かけていくことが何よりも大切だと思います。活動に参加されている方の中には、手術を経験した後にしっかりと体操に取り組んだことで、片脚立ちができるようになり、主治医の先生にほめられたと喜んでいる方もいます。これからも頑張っけていきたいです。



高松地区

高松根上がり会(ひよこサロン)



会場：高松連絡所

老人会を活性化するためにはとのアンケートを取ったところ体操やおしゃべりをして集まりたいとの意見が多く、金曜日に体操を開設しました。その他の曜日でもグラウンドゴルフやサロンを開設しています。皆さん体力の衰えは少ないようですので、今後も続けていきたいです。体操の他にも月1回ウォーキングで野外に出かけたりして、気分転換を図って末永く続けていきたいです。



- 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)