

わかやまシニアエクササイズ 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

わかやまシニアエクササイズ ふくろうの会

活動概要

- 活動スタート時期 平成20年12月18日
- 活動場所 フォルテワジマ（本町）6階
- 活動頻度 月2回：第2・4木曜日 10：30～12：00

活動の特徴・PR

- シニアに適した無理なく、ゆっくりと出来る体操が魅力。
- 体操終了後30分以内に昼食を取ります。筋力アップ吸収を得ると共におしゃべりの輪が広がり、楽しいひとときとなる。
- 班別に区分けし、毎月班担当でお世話を実施している。

活動の効果と課題

- 能力アップにも効果がある。継続することが大切。
- 足腰の悪い人も無理をせず、参加できる。
- 健康を維持するための意識向上を図る勉強会が大切（予防医学の大切さ）

はっぴー会

活動概要

- 活動スタート時期 平成21年11月17日
- 活動場所 フォルテワジマ 4階イベントホール
- 活動頻度 月2回 第1・3火曜日 10：30～12：00

活動の特徴・PR

- 発足から講座受講者を対象に活動を続けていたが、現在は受講者以外も受け入れて会員構成をしている。
- 例会終了後は会場で参加者による食事（弁当）と会話を楽しんでいる。
- その他、忘年会、花見、食事会等で会員相互の親睦を図っている。

活動の効果

- 参加することの楽しさと、多くの会話で仲間が増え、他行事の誘いも積極的になり、趣味やショッピングへもお友達が増えて好評である。

今後の課題

- 毎年受講修了者による新会員加入者の受け入れがあるが、旧会員とより早く溶け込むことができるよう配慮し、その雰囲気作りに努めている。
- 変化を求めたいので、他の会の状況や、関連の活動を入手し新たな行事等取り入れるよう努めていきたい。

SE9期・雄湊会（活動休止中）

活動概要

- 活動スタート時期 平成28年4月9日
- 活動場所 フォルテワジマ6階
- 活動頻度 毎月2回 第2・4火曜日 10:30~12:00

活動の特徴・PR

- 「筋力アップで健康増進」を合言葉にソフトでスローなシニア向け体操
- 休憩中にコミュニケーションを図り、時にはSE9期共屋外活動に参加
- トレーニングが終わったら、参加者でおしゃべりしたり、ティータイムで楽しむ。

活動の効果と課題

- 実績から筋力年齢は数値的に若返る。
- コミュニケーションが出来、皆との輪が広がる。
- 新入参加者の確保
- 会場提供先の関係で土曜日午後の継続性

雄湊えびすクラブ 健康づくり体操部

活動概要

- 活動スタート時期 平成29年1月19日
- 活動場所 雄湊連絡所 2階
- 活動頻度 毎月2回 第1・3木曜日 13:30~15:30

活動の特徴・PR

- 雄湊えびすクラブの会員相互の親睦と健康及び体力増進を図ることを目的とする。
- 雄湊えびすクラブの会員が協力して、リーダーを中心に運営する必要があるときは例会（活動日）に諮り承諾を得る。

活動の効果

- 運動するようになった。
- 楽しみが増えた。
- 老人会活動なので、安心して参加できる。

- ・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。
- ・「自分の住んでい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)

和歌山市地域包括支援センター

事業所名称(担当地区)	所在地	連絡先
和歌山市地域包括支援センター西脇 (加太・西脇)	西庄389-1 レジダンス・アンソレイエ101	TEL:073-456-1212 FAX:073-456-1133
和歌山市地域包括支援センター木本 (木本・貴志)	榎原204-10 ストリームビル1階	TEL:073-480-3010 FAX:073-453-3011
和歌山市地域包括支援センター松江 (松江・湊)	松江北2丁目19番8号	TEL:073-488-8782 FAX:073-488-8783
和歌山市地域包括支援センター野崎 (野崎・楠見)	北島325-106	TEL:073-453-8102 FAX:073-453-8152
和歌山市地域包括支援センター有功 (有功・直川)	六十谷361番地1	TEL:073-464-1033 FAX:073-464-0300
和歌山市地域包括支援センター川永 (紀伊・山口・川永)	島26-118	TEL:073-464-2468 FAX:073-464-2929
和歌山市地域包括支援センター和佐 (西和佐・和佐・小倉)	井ノ口302-5	TEL:073-477-7181 FAX:073-477-7182
和歌山市地域包括支援センター東山東 (岡崎・西山東・東山東)	明王寺13番1	TEL:073-466-3344 FAX:073-466-2244
和歌山市地域包括支援センター名草 (名草・三田・安原)	毛見1451番地	TEL:073-444-3142 FAX:073-446-4821
和歌山市地域包括支援センター雑賀 (雑賀崎・田野・和歌浦・雑賀)	関戸1丁目4-15	TEL:073-445-1700 FAX:073-445-4700
和歌山市地域包括支援センター宮前 (宮・宮前)	杭ノ瀬359番地1 ※R5.5 杭ノ瀬255-2に移転予定	TEL:073-474-5535 FAX:073-474-5567
和歌山市地域包括支援センター高松 (砂山・今福・吹上・高松)	西高松1丁目5-4 高松丸岩ビル101号	TEL:073-435-0312 FAX:073-435-0313
和歌山市地域包括支援センター新南 (広瀬・芦原・新南・大新)	木広町5-1-4 高田ビル1階	TEL:073-488-1750 FAX:073-488-1751
和歌山市地域包括支援センター宮北 (中之島・四箇郷・宮北)	吉田423番地	TEL:073-432-0077 FAX:073-432-0076
和歌山市地域包括支援センター城北 (本町・城北・雄湊)	十二番丁30番地 シティビルアオイ1階	TEL:073-488-5518 FAX:073-488-5519

(令和5年4月作成)