

# 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名草圏域】

和歌山市地域包括支援課

## さざなみ体操教室

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成24年7月3日
- 活動場所 紀三井寺団地自治会館
- 活動頻度 原則 火曜日 月4回 午前10時～11時30分

### 活動の特徴・PR

“仲間と共に、美しく、楽しく、魅力的な老後を過ごしていく”

- 紀三井寺団地内に住む高齢者で組織し、会員相互の親睦と健康維持を図っていく。
- 高齢者同士、住民同士が共に支え合う地域づくり、地域の福祉の向上に役立てていく。

### 活動の効果と課題

- 元気になることで、趣味に旅行、そして家族や仲間との交流等、自分の世界が広がってきたこと。
- 婦人会や自治会の活動に再び参加するなど、地域の社会に入っていくことになったこと
- 高齢化率が高い団地の中で、共に高齢者同士が支え合えるような、ささやかながら少しでもお役に立つことができるようになればと考えている。

## きらり体操教室

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成28年4月
- 活動場所 紀三井寺団地自治会館
- 活動頻度 第1. 3～5水曜日 10:00～11:30

### 活動の特徴・PR

- 「さざなみ体操教室」の姉妹グループとして発足。
- 「きらり」とひかる高齢者となるよう、頑張っていきたい。
- 自治会館がせまいため、順番待ちの状態。

### 活動の効果と課題

- 体操のほかに、レクリエーション活動も取り入れながら、長く続けていけるよう「楽しい教室」にしていきたい。
- 平均年齢も上がってきましたが、始めた頃よりは皆基礎体力が付き1時間半、すわる事もなく頑張れる様になりました。  
水曜日の体操来るのが楽しみ と言ってくれるのがうれしいです。

## 安原健康クラブ

### 活動概要

- 活動スタート時期 平成29年11月6日
- 活動場所 安原支所
- 活動頻度 毎週 月曜日 14:00~15:30

### 活動の特徴・PR

- 自由参加
- 握力を高める運動、バランスを高める運動を取り入れる。

### 活動の効果

- みんなと会話ができ楽しい。
- 自由参加なので、気軽でよい。

- ・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)