

わかやまシニアエクササイズ

紀の川歩（てくてく）体操



紀の川市では、地域の皆さんが自主的に集まり、
体操などを行うきっかけづくりをしています。
わかやまシニアエクササイズ・紀の川歩（てくてく）体操の内容や
参加方法を紹介します。

【期待される効果】

活動に参加されている方のアンケート結果

1位：健康を意識するようになった（57％） 2位：仲間ができた（55％）

3位：地域とのつながりが強くなった（45％） 4位：元気になった（37％）

5位：自宅などで運動するようになった（32％）

【わかやまシニアエクササイズ】

場所：公民館やコミュニティセンター等

内容：筋力トレーニングや踏み台昇降運動など音楽に合わせて行う体操

時間：約1時間半

頻度：週1回

支援：健康運動指導士が年数回の体操指導や年1回の体力測定を実施



【紀の川歩（てくてく）体操】

場所：集会所、会館等

（※基本的には自治会に加入している地区で利用できます）

内容：DVDを見ながらストレッチや筋力トレーニングを行うご当地体操

時間：約1時間

頻度：週1回

支援：リハビリテーション専門職による年数回の体操指導や個別相談、
年1回の体力測定を実施





わかやまシニアエクササイズ自主サークル一覧



令和8年1月時点

自主サークル名	活動地区	公民館等	開催曜日	時間	フレイル ポイント
いきいき元気アップクラブ	打田	古和田会館	毎週月曜日	9:30～	○
サークルひまわり	打田	古和田会館	毎週月曜日	13:30～	○
レインボー体操クラブ	打田	古和田会館	毎週月曜日	19:30～	○
H.30サークル	打田	古和田会館	毎週火曜日	9:30～	○
ステップ・アップ・サークル	打田	打田生涯学習センター	毎週火曜日	13:30～	○
あじさい体操サークル	打田	打田地区集会所	毎週水曜日	9:30～	○
サークル葉月	打田	古和田会館	毎週木曜日	13:30～	○
和(なごみ)サークル	打田	古和田会館	毎週金曜日	9:30～	○
ガーネット	粉河	東大井コミュニティセンター	毎週木曜日	9:30～	○
粉河ピンコロ会	粉河	旧白水園	毎週火曜日	9:30～	○
竜門コスモスサークル	粉河	竜門コミュニティセンター	毎週火曜日	13:30～	○
西杉原にこにこ体操クラブ	粉河	西杉原集会所	毎週火曜日	9:30～	○
さわやかサークル	粉河	旧白水園	毎週水曜日	9:30～	○
常若はればれサークル	粉河	旧白水園	毎週金曜日	9:30～	
上鞆てくてく会	粉河	上鞆湊集会所	毎週火曜日	13:30～	
すこやかサークル	那賀	那賀支所2階多目的ホール	毎週火曜日	9:30～	○
ながさくらサークル	那賀	那賀支所2階多目的ホール	毎週火曜日	13:30～	○
なでしこサークル	那賀	王子公民館	毎週水曜日	13:30～	○
リフレッシュクラブ	那賀	那賀総合センター	毎週金曜日	13:30～	○
桃山ひよっこクラブ	桃山	桃山会館	毎週水曜日	9:45～	
ピーチサークル	桃山	桃山コミュニティセンター	毎週木曜日	13:30～	○
紀の川はつらつサークル	貴志川	貴志川支所3階いきいきルーム	毎週火曜日	13:30～	○
キラリ!夢中人	貴志川	中貴志コミュニティセンター	毎週水曜日	10:00～	○
スマイル	貴志川	東貴志コミュニティセンター	毎週水曜日	13:30～	○
いちごサークル	貴志川	貴志川支所3階いきいきルーム	毎週金曜日	13:30～	○
たまちゃんサークル	貴志川	西貴志コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30～	○
丸ちゃんサークル	貴志川	丸栖コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30～	○
サークル貴令	貴志川	中貴志コミュニティセンター	毎週金曜日	13:30～	○
健康体操いきいき教室 (アプローチ)	貴志川	中貴志コミュニティセンター	毎週土曜日	9:30～	○
いきいきサークル	貴志川	貴志川支所3階いきいきルーム	毎週水曜日	13:30～	○



ご当地体操「紀の川歩（てくてく）体操」活動拠点一覧



令和8年1月時点

集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
打田地区集会所	打田	毎週月曜日	9:30～	○
井阪文化会館（西井阪地区）	打田	毎週月曜日	13:30～	○
赤尾集会所	打田	毎週月曜日	13:30～	○
花野会館	打田	毎週月曜日	13:30～	○
西大井会館	打田	毎週火曜日	13:30～	
打田駅前会館	打田	毎週火曜日	13:30～	○
南勢田地区集会所	打田	毎週火曜日	13:30～	
北勢田会館	打田	毎週火曜日	13:30～	○
北大井集会所	打田	毎週木曜日	10:00～	○
小田団地集会所	打田	毎週木曜日	13:00～	
中井阪会館	打田	毎週木曜日	13:30～	○
窪集会所	打田	毎週金曜日	9:00～	○
花野団地会館	打田	毎週金曜日	10:00～	○
上芝団地	打田	毎週金曜日	13:30～	○
上野会館	打田	毎週火曜日	13:30～	○
上川団地集会所	打田	毎週水・金曜日	13:30～	○
東八光団地集会所	打田	毎週金曜日	13:30～	○
高野地区集会所	打田	毎週水曜日	9:30～	
古和田会館（西コスモス会）	打田	第2・4 金曜日	13:30～	○
東大井コミュニティセンター	打田	毎週金曜日	9:30～	○
中三谷会館	打田	第1・3 金曜日	13:30～	○
東三谷集会所	打田	毎週金曜日	9:30～	○
神領会館	打田	第3 木曜日	13:30～	
旧白水園（天福地区）	粉河	毎週月曜日	9:30～	○
中町集会所	粉河	毎週月曜日	13:30～	○
栄町会館	粉河	毎週月曜日	13:30～	○
荒見会館	粉河	毎週月曜日	13:30～	○
東野地区集会所	粉河	毎週水曜日	13:00～	○
嶋地区集会所	粉河	毎週水曜日	13:30～	○

集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
西ノ窪集会所	粉河	毎週木曜日	9:30～	○
東町集会所	粉河	毎週木曜日	13:30～	
西杉原集会所	粉河	毎週金曜日	10:00～	○
藤井地区集会所	粉河	毎週木曜日	19:00～	○
上鞆渚集会所	粉河	毎週金曜日	13:30～	
馬宿公民館	粉河	毎週金曜日	13:30～	
下鞆渚畑野集会所	粉河	毎週水曜日	9:30～	○
風市センター	粉河	毎週月曜日	19:00～	○
東川原集会所	粉河	第1・3木曜日	13:30～	○
後田集会所	那賀	毎週月曜日	13:30～	○
切畑集会所	那賀	毎週月曜日	13:30～	○
北涌集会所	那賀	毎週月曜日	13:00～	○
那賀町立第四集会所(庄屋)	那賀	毎週月曜日	13:30～	○
江川農業会館	那賀	毎週月曜日	13:30～	○
ふれあいセンター(小島地区)	那賀	毎週火曜日	10:00～	○
王子集会所	那賀	毎週火曜日	13:30～	○
穴伏集会所	那賀	毎週水曜日	9:30～	
西脇集会所	那賀	毎週水曜日	13:30～	○
名手西野集会所	那賀	毎週木曜日	13:30～	○
佃会館	那賀	毎週水曜日	13:30～	○
市場区民会館	桃山	毎週月曜日	13:30～	○
善田宮農センター	桃山	毎週火曜日	13:30～	
大原集会所	桃山	第2・4火曜日	13:30～	
段自治会館	桃山	毎週木曜日	9:30～	○
元区民会館	桃山	毎週木曜日	13:30～	○
最上公民館	桃山	毎週金曜日	14:00～	○
段新田公民館	桃山	毎月15日・30日	10:00～	
調月東部集会所	桃山	第2・4金曜日	10:00～	○
調月北部札場集会所	桃山	第1土曜日 第3金曜日	土曜12:00～ 金曜10:00～	○
銚子ノ口集会所	桃山	第2・4木曜日	13:30～	
神田区民会館	桃山	毎週金曜日	13:30～	
安楽川団地公民館	桃山	第1・3月曜日	13:30～	○
井ノ口上ノ段第二町内会館	貴志川	毎週月曜日	9:30～	
丸栖西地区集会所	貴志川	毎週月曜日	10:00～	○

集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
鳥居自治会館	貴志川	毎週月曜日	13:30~	
岸宮会館	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○
尼寺公民館	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○
北第一町内会集会所	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○
北第四班集会所	貴志川	毎週月曜日	13:30~	○
大越自治会館	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○
井ノ口上ノ段第三町内会館	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○
国主会館	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○
井ノ口上ノ段第六町内会	貴志川	毎週火曜日	13:30~	
塚本団地集会所	貴志川	毎週月・水曜日	13:00~	○
上野山会館	貴志川	毎週水曜日	13:30~	○
丸栖東集会所	貴志川	毎週木曜日	13:30~	○
畑田地区集会所	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○
高尾集会所	貴志川	毎週火曜日	13:30~	
わかば地区集会所	貴志川	毎週月曜日	13:30~	○
長山団地コミュニティー自治会館	貴志川	毎週木曜日	13:30~	○
井ノ口上ノ段第一町内会館	貴志川	毎週金曜日	13:30~	○
神戸地区集会所	貴志川	毎週金曜日	13:30~	○
長山自治会館	貴志川	毎週木曜日	10:00~ 13:30~	○
井ノ口下ノ段第二町内会館	貴志川	毎週木曜日	9:30~	○

【誰でも参加可能】

令和8年1月時点

会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
古和田会館	打田	毎週木曜日	9:30~	○
白水園	粉河	毎週月曜日	13:30~	○
勝田胃腸内科外科医院	粉河	毎週水曜日	14:00~	○
名手病院わかばホール	那賀	毎週金曜日	13:30~	○
青洲の里 華別館	那賀	毎週月曜日	13:30~	○
那賀総合センター	那賀	毎週火曜日	10:00~	○
桃山会館	桃山	毎週金曜日	9:30~	○
中貴志コミュニティセンター	貴志川	毎週木曜日	13:30~	○
老人保健施設みくるま	貴志川	毎週木曜日	16:00~	○

シニアエクササイズ・てくてく体操に参加してみよう！

1 直接参加もしくは
市役所に電話

2 開催日に参加
*飲み物はお忘れなく！
*椅子でも出来る体操です！

3 週1回を習慣に
健康づくり



フレイル予防でポイントがたまり、景品があたります！



フレイル予防する！ ポイントがたまる！ 抽選で景品が当たる！

紀の川歩（てくてく）体操やシニアエクササイズの活動に参加すると、スマートフォンアプリ「きのかわフレイル予防ポイント」のポイントを獲得することができます。各集会所にある二次元コードを読み取ることでポイントを獲得することができます。（事前にきのかわフレイル予防ポイントのアプリをスマホにいれ、初期登録をする必要があります。）

詳しくは市ホームページをごらんください。



集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
嶋児童館	粉河	毎週水曜日	13:30～	○
西ノ窪集会所	粉河	毎週木曜日	9:30～	○
東町集会所	粉河	毎週木曜日	13:30～	○
藤井地区集会所	粉河	毎週木曜日	19:00～	○
西杉原集会所	粉河	毎週金曜日	10:00～	○
上杉原集会所	粉河	毎週金曜日	13:30～	○

すべての体操拠点でポイントを獲得できるわけではありません。ポイントを貯めることができるかは、表の「フレイルポイント」で○がついているところです。