

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、地域の皆さんが出で集まり、
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~	○
レインボータイプクラブ	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~	
上鞆でくとく会	粉河	上鞆渕集会所	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~	○
鳴地区集会所	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~	○
上鞆渕集会所	粉河	毎週金曜日	13:30~	
馬宿公民館	粉河	毎週金曜日	13:30~	
下鞆渕畠野集会所	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~	○
切畠集会所	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~	○
善田営農センター	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~	○
畠田地区集会所	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
鳴児童館	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~	○

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。