

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6年3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	東大井教育集会所	毎週火曜日	13:30~	○
あじさい体操サークル	打田	打田児童館	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~	○
粉河ピンコロ会	粉河	社協粉河支所	毎週火曜日	9:30~	○
竜門コスモスサークル	粉河	竜門児童館	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	社協粉河支所	毎週水曜日	9:30~	○
ガーネット	粉河	長田農村改善センター	毎週木曜日	9:30~	○
常若はればれサークル	粉河	社協粉河支所	毎週金曜日	9:30~	
上鞆てくてく会	粉河	上鞆測集会所	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~	○
体操クラブ	那賀	名手公民館	毎週木曜日	13:30~	
体操教室	那賀	名手公民館	毎週金曜日	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~	
プチスマイル	桃山	桃山コミュニティセンター	毎週水曜日	13:30~	○
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~	○



ご当地体操「紀の川歩(てくてく)体操」活動拠点一覧



令和6年3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
打田自治会館	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~	○
池田新集会所	打田	毎週火曜日	9:30~	
古和田老人憩いの家	打田	第2・4火曜日	13:30~	
西大井集会所	打田	毎週火曜日	13:30~	
打田駅前会館	打田	毎週火曜日	13:30~	○
南勢田児童館	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~	
下井阪会館	打田	毎週木曜日	13:30~	
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	9:30~	○
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~	○
高野児童館	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~	○
東大井教育集会所	打田	毎週金曜日	9:30~	○
粉河児童館(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~	○
東野児童館	粉河	毎週水曜日	13:00~	○
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~	○

集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
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~	○
上鞆淵集会所	粉河	毎週金曜日	13:30~	
馬宿公民館	粉河	毎週金曜日	13:30~	
下鞆淵畑野集会所	粉河	毎週火曜日	9:30~	○
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	13:30~	○
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~	○
西元町教育集会所	那賀	毎週火曜日	10:00~	○
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~	○
横谷集会所	那賀	毎週金曜日	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~	○
井ノ口上ノ段第二町内会館	貴志川	毎週月曜日	10:00~	
西自治会館(丸栖)	貴志川	毎週月曜日	10:00~	○
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~	○
大越自治会館	貴志川	毎週火曜日	13:30~	○

集会所等	活動地区	開催曜日	時間	フレイルポイント
北第四班集体会所	貴志川	毎週金曜日	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	毎週木曜日	13:30~	
わかば地区集会所	貴志川	毎週木曜日	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~	○
住宅地用(新祇園地区)	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~	○
神戸児童館	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~	○
岸小野公民館	貴志川	毎週水曜日	13:30~	

【誰でも参加可能】

令和 6年 3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~	○
粉河児童館	粉河	毎週金曜日	9:30~	○
勝田医院	粉河	毎週水曜日	14:30~	○
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~	○
中貴志コミュニティセンター(※広域)	貴志川	毎週木曜日	13:30~	
老人保健施設みくるま(※広域)	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





紀の川歩（てくてく）体操を

実践している介護事業所一覧



介護事業所での紀の川歩(てくてく)体操でも、立つ、歩くといった身体機能の向上効果が認められています。

令和 6年 3月時点

事業所名称	郵便番号	事業所所在地
一般デイサービスなだい	649-6426	紀の川市下井阪 605
デイサービスUUGO	649-6414	紀の川市打田 1248-1
皆楽園心愛デイサービスセンター	649-6401	紀の川市重行 31
風の里デイサービスセンター	649-6531	紀の川市粉河 951-1
デイサービスセンター瑞穂	649-6531	紀の川市粉河 775-1
栄寿苑デイサービスセンター	649-6615	紀の川市麻生津中 1279
あわじトータルライフケア	649-6112	紀の川市桃山町調月 1045
デイサービスセンターももの里	649-6111	紀の川市桃山町最上 1254-1
在宅総合ケアセンター 赤ひげクリニック	649-6123	紀の川市桃山町神田 378
ええわっしょ貴志川	640-0421	紀の川市貴志川町北 843
リハビリデイサービスソレイユ	649-6216	岩出市野上野 97
みんなのリハ 通所型サービスA	649-6631	紀の川市名手市場 294-1
デイサービス りんく	649-6424	紀の川市畑野上 333-1
皆楽園デイサービスセンター	649-6213	岩出市西国分 668
健幸倶楽部ながやま	640-0416	紀の川市貴志川町長山 583-1
OCEAN リハビリデイサービス	640-0401	紀の川市貴志川町丸栖 1171-31



きのかわ フレイル予防 ポイント

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スマホのカメラで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	毎週水曜日	13:30～	○
藤井地区集会所	粉河	毎週水曜日	19:00～	○
西杉原集会所	粉河	毎週金曜日	10:00～	○
上野原集会所	粉河	毎週水曜日	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。