

和歌山県 主催事業

国民健康保険の被保険者の方、限定

参加者募集!

無料

健康運動教室 ～自分の健康は自分でつくろう～

ウォーキングからはじめる健康づくり

講師	茶野 裕史先生 (Soccer Plus Management)	
場所	和歌山県立体育館 本館 和歌山市中之島 2238 TEL:073-422-4108	和歌山ビッグウエーブメインアリーナ 和歌山市手平 2-1-1 TEL:073-433-0035
A 日程	11/22、29、12/6、12/13	11/21、28、12/12、19
B 日程	1/10、17、24、31、2/7、14、3/6	1/16、23、30、2/6、13、20、3/5、12
	A、B 日程とも水曜日の 14:00～15:00	A、B 日程とも火曜日の 19:00～20:00

健康体操

講師	公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 職員	
場所	和歌山ビッグ愛 6F スポシムルーム 和歌山市手平 2-1-2 TEL:073-435-5200	和歌山ビッグウエーブ 和歌山市手平 2-1-1 TEL:073-433-0035
A 日程	12/4、11、18、25	11/30、12/7、14、21
B 日程	1/22、29、2/5、19、26、3/4、11、18	1/11、18、25、2/8、15、29、3/14、21
	A、B 日程とも月曜日の 13:30～14:30	A、B 日程とも木曜日の 13:30～14:30

※各種目持ち物 運動のできる服装・上靴、タオル、飲み物

※各種目定員 各種目とも先着25名

※申し込み方法 下のQRコードまたはメールか電話でお申し込みください

各運動種目とも、途中からご参加いただけます

QRコード



メールアドレス

sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

運動種目・氏名・住所・生年月日を入力してください。

運動種目は複数選ぶことができます。

電話 073-433-0035

※いただいた個人情報は、適正に管理し、この事業以外で使用することはありません。

【主催】

和歌山県 国民健康保険課

【お問合わせ先】

受託機関：(公財)和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課

Mail: sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

TEL:073-433-0035 FAX:073-433-4181

みんな笑顔で、楽しみながら体を動かしませんか？

■ウォーキングからはじめる健康づくり ～ウォーキングフットボール～

健康のために、現在、ウォーキングをしている人や、これから始めようとしている人もたくさんおられるのではないのでしょうか。気軽に体を動かせるのがウォーキングの魅力です。



ウォーキングは、ただ「歩くだけ」と思っている人も多いかもしれませんが、それでは、十分な効果につながりません。

正しい姿勢、歩幅、腕の振り、着地の際の重心移動、呼吸などにより、ウォーキングは心も体も健康にしてくれます。

また、ウォーキングによるフットボールにも挑戦することで、一人ではなく、みんなで爽快感や喜びを分かち合うことができます。

ウォーキングフットボールとは、その名の通り、歩いておこなうサッカーです。

歩くという緩やかな動きなので、誰もが参加しやすく、今では、経験の有無をはじめ、年齢・性別などを問わず、多くの人が気軽に生涯を通じて楽しめるスポーツとしておこなわれています。

サッカーと聞くと、激しいスポーツというイメージがありますが、ウォーキングフットボールは、「誰でも、気軽に参加でき、みんなが安心・安全に楽しめる」スポーツです。

そのため、相手に接触(ぶつかったり、押したり)することはもちろんのこと、相手が保持しているボールを奪うことなど、プレーを妨げることを禁止しています。

サッカーはしたことがないという人やサッカーは苦手だという人でもウォーキングの一環として楽しむことができます。

ぜひ、運動不足を感じているみなさん、一緒にやりませんか？

■健康体操

健康体操とは、健康づくりを促進していくための体操です。

体を動かすことは、心と身体を健やかにします。

最近、動くことが少なくなったり、億劫になったりしていませんか？

健康体操は、複雑な動きや激しい動作はなく、無理のない範囲で、手軽におこなうことができ、筋肉や身体機能を向上させ、健康に維持・促進に効果的です。仲間とともに

体操することで、楽しく運動不足を解消できます。健康体操に参加し、生涯健康を一緒に目指しましょう！

