

教室ピックアップ

こちらに記載の教室はすべて無料体験受付中です。
各教室お問い合わせ先までご連絡下さい。



キッズ&ファミリー教室

「守られている」という信頼感や安心感を保護者の方と共有し、一緒にリズム運動やサーキットトレーニングなどの運動あそびをすることにより、子どもの「できた」という喜びを分かち合えることができる教室となっています。無料体験も随時受付しております。お気軽にお問い合わせください。



開催日 火曜日 **時間** 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグウエーブ 2階 サブアリーナ
参加料 10回 9,100円(予定)
対象 1歳6ヶ月から4歳児までのお子さまと保護者の方
講師 田中 誠子先生

和歌山ビッグホール・ビッグウエーブ 電話:073-433-0035 Mail:big-w@wakayamasposhin.or.jp

ナイトフィットネス教室

ストレッチや筋力のコンディショニングを整える運動を行いながら、体力づくりを行います。メタボ・ロコモ対策やダイエットに効果的な内容の教室となっています。



開催日 月曜日 **時間** 19:15~20:30
場所 和歌山ビッグウエーブ・サブアリーナ
参加料 10回 9,000円(予定)
対象 一般
講師 財団職員

卓球教室

レッスンを通じて、運動に親しみ健康維持・増進及び、競技力の向上を図ります。卓球は運動が苦手な方でも親しみやすく、シニア層にも人気のスポーツです。運動をするきっかけやフレイル(=虚弱)予防に、卓球教室を体験してみませんか？



開催日 水曜日 **時間** 10:00~11:30
場所 和歌山県立体育館 補助館
参加料 10回 9,000円 **対象** 一般
講師 外賀 久雄先生
備考 室内用シューズ、卓球ラケットご持参ください。

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108
Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp

ハワイアンフラ (ベーシッククラス)

Aloha! 夏こそフラダンス 1曲ずつ時間をかけてダンスを仕上げていきます。未経験者、初心者大歓迎(^^) 細部にこだわらず、健康的に明るく楽しいレッスンです。より深く学びたい方には継続受講者のクラスもございます。ぜひ一度、見学、無料体験にお越しください。



開催日 月曜日 **時間** 13:00~14:00
場所 西松江緑地体育館 ミニアリーナ
参加料 8回 7,200円 **対象** 一般女性
講師 宮脇 智子先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355
Mail:kasei@wakayamasposhin.or.jp

シュリカリ~伝統的なヨガ~

自然と調和したポーズを流れに沿って練習し、私たちの全てをつかさどっている気のバランスを整えます。何度も繰り返されるリラクセスという言葉に身をゆだね、「楽」で「自然な自分」に戻ります。初めての方でも無理なく行えます。



ヨガで疲労回復・快眠効果も♪

開催日 月曜日
時間 ①18:45~20:00 ②20:05~21:20
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 10回 10,600円
対象 一般 **講師** 石井 幸江先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200
Mail:big-ai@wakayamasposhin.or.jp

人生100年健康ヨガ

日本遺産「絶景の宝庫 和歌の浦」でヨガを楽しみ、身体の声聴き、調子を整え、人生100年の健康を目指しませんか？ 用具の貸出もあり。ご参加お待ちしております。



開催日 月曜日(月2回開講)
時間 14:00~15:00
場所 和歌山県立武道館 武道場
参加料 6回 5,400円
対象 世代を問わず、ヨガに興味のある方
講師 KAORI先生 「全米ヨガアライアンスRYT200」修了

和歌山県立武道館 電話:073-444-6340 Mail:budou@wakayamasposhin.or.jp

スポーツウエルネス吹矢



誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的的に的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、

吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。用具の貸出あり。ご参加お待ちしております。

開催日 火曜日 **時間** 14:00~16:00
場所 和歌山県立武道館 武道場
参加料 8回 7,200円 **対象** 一般
講師 辻 久美子先生
(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号
電話(073) 452-1710
FAX(073) 453-7555

ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

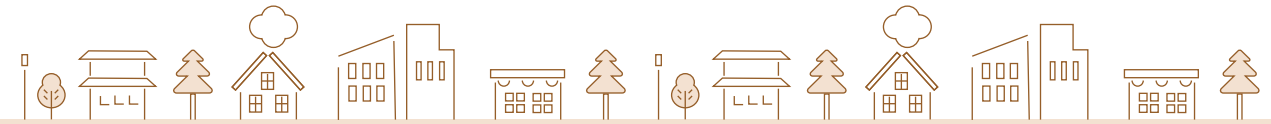
■清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
■産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務



本社 【住所】和歌山市三番丁54番住所 【営業時間】 9:00~18:00 休業日 土日祝
【電話】073-425-0111 【FAX】073-425-0122 【HP】cleantec8.co.jp

秋のイベント案内

最新情報は、ホームページをご覧ください。
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/>



個人利用開放Day



和歌山県立体育館の施設利用は団体申込になりますが、下記開催日時の13時から15時の時間では個人での利用ができます。
 2~4名の少人数で卓球を行いたい時は施設利用料金がお得となりますのでお気軽にお問合せ下さい。

- 開催日** 火曜日:10月1日、10月8日、10月15日、10月29日、11月5日、11月12日、11月19日、12月3日、12月10日、12月17日、12月24日
- 時間** 13:00~15:00
- 場所** 和歌山県立体育館 本館
- 参加料** 1人 250円 ※申込は2名以上の受付になります。
- 対象** 一般
- 持ち物** 室内用シューズ、卓球ラケットと卓球ボール
- 備考** 【利用の流れ】を遵守されたご利用をお願いします。

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

ハーバリウム作り体験



フラワーインテリアとして人気のハーバリウム。ドライフラワーやプリザーブドフラワーなどを瓶に入れ、専用のオイルを流し込むだけで、お洒落で可愛いハーバリウムが作れます。世界に一つしかない、自分だけの作品を作ってみませんか？

- 開催日** 11月12日(火)
- 受付時間** 13:00~ **開始時間** 13:30~15:00
- 場所** 和歌山県立体育館 大会議室
- 参加料** 1,500円
- 対象** 一般
- 講師** 財団職員

まち歩き隊



自分たちの町をゴミの無い清潔な街にすることを目的に、体育館前でラジオ体操を行った後、近隣周辺をウォーキングしながらゴミ拾いを行う活動です。クリスマスを迎える前に町のゴミゼロを目指すために一緒に参加をしませんか？

- 開催日** 12月21日(土)
- 時間** 10:00~11:00
- 集合場所** 和歌山県立体育館
- 活動場所** 体育館スタート~けやき通り交差点
- 参加料** 無料
- 対象** 一般

ウォーキングフットボール体験会



ウォーキングフットボールは、全てのプレイヤーが歩いてサッカーをプレイします。年齢、性別、サッカーの経験有無を問わず、だれでも気軽に生涯を通じて楽しめるスポーツです!日本独自ルール「非接触(ボールを取りにいかない)」で怖がらずにプレイができるウォーキングフットボールを体験してみませんか？

- 開催日** 10月5日(土)
- 時間** 9:30~11:45(受付時間:9:00~)
- 場所** 和歌山県立体育館 本館
- 参加料** 500円
- 対象** 一般
- 講師** Soccer Plus Management
- 持ち物** 室内シューズ、飲み物、タオル、運動に適した服装
- 申込方法:右記のQRコードを読み取り、お申込みください。



コアバランスヨガ



呼吸と体幹を意識しながら様々なバランスのポーズでコア(体幹軸)を鍛えましょう。腸内環境や姿勢の改善、アンチエイジングにも繋がります。

- 開催日** 日曜日:10月6日、11月24日、12月8日
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スパシムルーム
- 参加料** 1回1,200円
- 定員** 25名 **対象** 一般
- 講師** 辻 須美代先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

ノルディックウォーク講習会



2本のポールを持って歩くことにより、歩行姿勢を直し、関節やヒザに負担をかけず、体力づくりと筋力強化に効果があるとされています。当日はポールのレンタルもごさいます。

- 開催日** 10月8日(火) ※雨天予備日 10月15日(火)
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場
- 参加料** 600円 **定員** 15名
- 対象** 一般 **講師** 財団職員

夜の月いちヨガ



月に一度、夜のヨガ教室で心も身体もリフレッシュしましょう。

- 開催日** 土曜日:10月26日、11月16日、12月14日
- 時間** 19:00~20:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スパシムルーム
- 参加料** 1回1,200円
- 定員** 25名
- 対象** 一般
- 講師** 井田 真美先生

アスレチックアカデミー



幼児や小学生を対象に運動の基礎である「はしる」「とぶ」「まわる」を中心にマット・ボールを使い、運動能力の向上を図るとともに、成長したのちもスポーツに親しむことのできる運動習慣づくりを目的とした教室です。

- 開催日** 10月5日(土)、11月30日(土)、12月21日(土)
- 時間** 13:30~15:00
- 場所** 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ (晴天の場合は、和歌山ビッグ愛前 芝生広場)
- 対象** 10月、12月(偶数月)⇒幼児(年少・年中・年長) 11月(奇数月) ⇒小学生
- 参加料** 900円

和歌山ビッグホール 電話:073-433-0035

クリスマスリース



サツマシギ、ユーカリ、木の実、季節の花などの生花でリースをつくりまします。クリスマスのはじめにはドライリースとなります。その過程もお楽しみください。

講師作成の見本です。

- 開催日** 11月9日(土)
- 時間** 10:00~12:00
- 場所** 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
- 参加料** 4,000円
- 定員** 25名
- 対象** 一般
- 講師** 米田 真耶先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

葉ボタンとビオラのお正月のミニリース



リース型の容器に苗を植えます。壁に掛けたり、スタンドに吊り下げたりして楽しめます。

画像はイメージです。

- 開催日** 12月7日(土)
- 時間** 13:30~15:30
- 場所** 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
- 参加料** 4,000円
- 定員** 20名
- 対象** 一般
- 講師** 南方 裕子先生

注連(しめ)縄



藁を手でなつて縄をつくりまします。最初は難しいですが、練習するうちにしめ縄となつていきます。それに公園内で採取した松・ゆずり葉・南天などで飾り付けます。

画像は過去の作品です。

- 開催日** 12月14日(土)
- 時間** 10:00~12:00
- 場所** 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
- 参加料** 1,000円
- 定員** 10名
- 対象** 小学生~一般(小学生には保護者同伴)
- 講師** 裕地 正好先生

ミニ門松(一揃い)づくり教室



お正月の縁起物の門松を室内で飾れるように小さくしたミニ門松を作成します。約30cmの高さのミニ門松一揃い(2ヶ)の飾りを作って、新年を迎え一年の幸せを願います。

画像は過去の作品です。

- 開催日** 12月14日(土)
- 時間** 13:30~15:00
- 場所** 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
- 参加料** 1,500円
- 定員** 10名
- 対象** 小学生~一般(小学生には保護者同伴)
- 講師** 財団職員

防災セミナー



目の前で誰かが倒れた時...、救急車を待っている間に、あなたにもできることがあります。心肺蘇生法やAEDの使用法などの習得と併せて、緊急時の人命救助活動についての知識・技能を学び、発災時における危機管理対応能力の向上を図りませんか。

- 開催日** 11月27日(水)
- 時間** 10:30~11:30(受付時間:10:00~)
- 場所** 和歌山県立武道館
- 定員** 30名(先着順)
- 対象** 経験未経験問わず、どなたでも歓迎
- 講師** 和歌山市消防協会 救命講習指導者

和歌山県立武道館 電話:073-444-6340

環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人
和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8064 和歌山市東町丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

正社員募集中!



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
TEL (073) 451-3388(代)
FAX (073) 453-1464



株式会社 大阪共立 和歌山営業所
和歌山県和歌山市新生町2番1号
TEL:073-426-1723

TV、舞台の照明・音響・
美術・映像・催事企画・イベント
~プランニングから制作運営まで~

お気軽にお問い合わせください

Web Site





職員募集



和歌山県スポーツ振興財団が管理運営する県民交流プラザ和歌山ビッグ愛、和歌山ビッグホエール、武道・体育センター和歌山ビッグウエーブ、河西緩衝緑地、県立体育館、県立武道館の運営・維持管理、経理、広報、企画等に関する仕事です。

詳しい内容等についてはお気軽にお問い合わせください!

受験資格 1989年4月2日から2005年4月1日までの間に生まれた方

採用予定人数 正職員 1人程度

応募期間 8月30日(金)8:30~10月31日(木)17:15まで

受験申込書等 財団HPからダウンロードいただくか各管理施設でお渡しします。

問い合わせ先 和歌山市手平2丁目1-2 和歌山ビッグ愛1F 公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団事務局
TEL:073-435-5423 FAX:073-435-5201
<http://www.wakayamasposhin.or.jp>



『SPOSHINの思い出』写真投稿コーナー

皆さんにSPOSHINをもっと身近に感じ、親しみを持っていただくため、新コーナーを開設します!ふるってご応募ください!

プレゼント!
優秀作品には
500円分の
クオカード

募集要項

- ①タイトル
- ②氏名
- ③ペンネーム(任意)
- ④電話番号
- ⑤撮影場所
- ⑥撮影日時(任意)
- ⑦作品についてのコメント・エピソード



ハッシュタグ「#SPOSHINの思い出」を付けたInstagramへの投稿も対象となります。

を添えて、「sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp」まであなたの思い出の一枚を投稿してください。応募申込〆切は12月15日まで。採用された作品は2025年春号に掲載されます。写真はSPOSHIN管理施設(和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ・ビッグ愛・県立体育館・県立武道館・河西緩衝緑地)内で撮影した写真に限りです。

作品を投稿される場合には以下の規約を理解し、了承いただいたものとします。

- ①本人が撮影した写真・本人が考えたコメントであること(未成年の場合は保護者の同意を得たうえで投稿して下さい)
- ②次のいずれかに該当する、またはその恐れのあるもの、それを助長するものはお断りします。
 - ②-1 第三者の権利を侵害するもの
 - ②-2 立入禁止場所・撮影禁止場所で撮影したもの
 - ②-3 その他法律や条例・公共ルール・マナー・公序良俗等に反するもの
- ③投稿された作品の権利は投稿者に帰属しますが、作品は無償で(公財)和歌山県スポーツ振興財団および関連団体が期間、地域、回数、利用方法等の制限なく利用し、内容の真实性を損なわない範囲で編集・修正等を行うことを許諾頂いたものとします。
- ④投稿された作品について、第三者と紛争等が生じた場合は、投稿者本人が自らの費用と責任において対処・解決するものとします。
- ⑤投稿は採用されない場合もありますが、その際に当財団から連絡はいたしません。
- ⑥上記の規約は変更することがあります。変更後の規約は財団管理施設およびHPIにて掲示した時点でそれ以降の投稿に対し効力が生じるものとします。

財団各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

スポーツ教室・イベント案内

SPOSHINはWEBサイトでも公開中
<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

バックナンバーも
公開しています!!



和歌山県スポーツ振興財団

検索