

国民健康保険の  
被保険者の方、限定

## 健康運動教室

参加者  
募集

## インド式ヨガ

受付 13:30～ 教室 14:00～15:00 (1時間程度)

講師 ガネーシュ・ギリ 先生

(インド中央政府公認1級ヨガマスター)

内容 ヨガは指導者によって何に重きを置くかが違います。ストレッチを中心としたものや、瞑想を中心としたものなどがあります。インド式ヨガは、ポーズだけで終わるというのではなく、精神的、肉体的、日常生活をひっくるめた健康法です。このレッスンでは、食事の事、体温調節の事などの免疫力を維持していく面も指導します。

持ち物 運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

場所 和歌山ビッグ愛 6階 スポンソールーム

日程

|        |        |        |       |
|--------|--------|--------|-------|
| 1/16 木 | 1/23 木 | 1/30 木 | 2/6 木 |
| 2/13 木 | 2/20 木 | 2/27 木 | 3/6 木 |

お申し込み▼



## ライフキネティック

「脳トレ」×「運動」エクササイズ  
～脳と体を同時に鍛えるライフキネティック～

受付 18:45～ 教室 19:15～20:15 (1時間程度)

講師 花澤晃宏 先生

(ライフキネティックトレーナー)

内容 ライフキネティックとは、誰でもできる簡単な動きを通じて、脳に刺激を与え、脳機能の向上と神経の伝達機能強化を促します。生活のストレス解消・メンタルケア、中高齢者の注意力と理解力の向上、記憶力低下予防、日常生活機能向上の効果があります。

持ち物 運動のできる服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物

場所 和歌山ビッグホール 軽運動場

日程

|        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 1/14 火 | 1/21 火 | 1/28 火 | 2/4 火  |
| 2/18 火 | 2/25 火 | 3/4 火  | 3/18 火 |

お申し込み▼



## ポッチャ競技

受付 13:00～ 教室 13:30～14:30 (1時間程度)

指導 高井直美

(公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団)

内容 ポッチャ競技は子供から高齢者まで誰もが一緒に安全に楽しむことができるスポーツです。高齢者を対象としたポッチャには、健康寿命延伸、認知症予防、サルコペニアやフレイル予防などの効果が期待されています。


持ち物 運動のできる服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物

場所 和歌山ビッグウェーブ 武道場

日程

|        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 1/29 水 | 2/5 水  | 2/12 水 | 2/26 水 |
| 3/12 水 | 3/19 水 |        |        |

お申し込み▼



## 健康体操

受付 12:45～ 教室 13:15～14:15 (1時間程度)

指導 清水孝輔

(公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団)

内容 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、健康の維持・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。

持ち物 運動のできる服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物

場所 和歌山ビッグウェーブ 武道場

日程

|        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 1/13 月 | 1/27 月 | 2/3 月  | 2/10 月 |
| 2/17 月 | 3/3 月  | 3/10 月 | 3/17 月 |

お申し込み▼



※各教室の初日終了後、骨密度測定を実施。

※すべての日に参加できなくても構いません。途中からでも参加いただけます。お気軽にお申し込みください。

申込方法

各教室の二次元コード、メールまたはお電話で (公財) 和歌山県スポーツ振興財団事業振興課までお申し込みください。

✉ [sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp](mailto:sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp)

氏名・住所・連絡先・教室名を入力して送信してください

☎ 073-433-0035 (平日 9:00～17:00)

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課 まで

受付開始日時 令和6年12月16日(月) 午前9時

定員 各教室25名程度(先着順) 定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

対象者 和歌山県民

お問い合わせ

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課

〒640-8319 和歌山市手平2-1-1

TEL: 073-433-0035 (平日 9:00～17:00)