

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までご連絡下さい。



キッズ・ジュニア・ユースクラス体操教室

マット運動を中心に、楽しみながら柔軟性や敏捷性、平衡感覚を無理なく身に付け、運動中または集団生活において必要な約束事やマナーなども学ぶ教室となっています。初めてご参加の方は、無料体験を1回行うことができます。(ユースクラスは除く)
詳細については、和歌山県スポーツ振興財団「スポーツ教室・イベント案内」のホームページをご覧ください。

- 開催日** 月曜・水曜・木曜・金曜・土曜
- 時間** 【キッズ】15:15~16:15(月~金曜日)9:15~10:15(土曜日)
【ジュニア】16:30~17:30(月~金曜日)10:30~11:30(土曜日)
【ユース】17:45~18:45(月~金曜日のみ)
- 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 9,000円(予定)
- 対象** 「キッズ...年少~年長」、「ジュニア...小学生~中学生」、「ユースクラス...講師認定クラス」
- 講師** 財団職員



体操教室に通って、楽しいです!

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

リズムダンス&ストレッチ

10年以上開講しており、プログラム毎で音楽に合わせて楽しく体を動かす教室です。講師先生やサブメンバー達がダンスやストレッチの指導を行い、健康づくりに取り組んでいます。参加者からは「交流で仲間づくりが出来る」、「体を動かすことで健康に繋がる」と評判があり、シニアの方でも気軽に参加できる健康づくりを始めてみませんか?



- 開催日** 木曜日 **時間** 13:15~14:30
- 場所** 和歌山県立体育館 補助館
- 参加料** 5回 4,500円 **対象** 一般女性
- 講師** 八木 昌代先生
- 備考** 1月は改修工事のため2月6日(木)から教室開始します。

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

ピラティス

多くの女性のスタイル、不調を改善してきたボディメイクとピラティスを融合させたオリジナルメソッドです。女性に人気のレッスンを無料で体験しませんか?



- 開催日** 水曜日 **時間** 19:15~20:30
- 場所** 西松江緑地体育館 大会議室
- 参加料** 6回 6,600円 **対象** 一般
- 講師** 峪 紀子先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355 Mail:kasei@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、身体の声を聴き、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

ハワイアンフラダンス

ハワイアンのリズムに合わせて全身をしなやかに動かすことで心身ともにリラックスでき、健康へと導きます。参加者から「和気あいあいとした雰囲気での楽しい」、「同じ趣味を持つ方に会えて嬉しい」等の嬉しいお声が届いています。



- 開催日** 1月~3月の3ヶ月10回
- 時間** 水曜日(初級) 19:00~20:00/金曜日 10:00~11:30/土曜日(初級) 9:45~10:45
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 水曜日(初級) 9,500円/金曜日 11,200円/土曜日(初級) 9,500円
- 対象** 一般女性 **講師** 山本 小百合先生

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



和歌山保健医療学部では
同一学部内に2学科を置くことにより
チーム医療の基礎となる
多職種連携教育
を柱とした
ケアマインド教育
を目指します

リハビリテーション学科
理学療法専攻 定員 60名

リハビリテーション学科
作業療法専攻 定員 40名

看護学科 定員 50名

HP

宝塚医療大学 和歌山保健医療学部
〒640-8392 和歌山市中之島2252 TEL: 073-494-5000 Mail: winfo@tumh.ac.jp

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

ビル総合管理
株式会社 クリーンテック
CLEAN TECH co., Ltd.

本社 【住所】和歌山市三番丁54番 【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

冬のイベント案内

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



ミモザリース

3月の国際女性デーのシンボルカラーである黄色にちなみ、イタリアではミモザを贈る風習があります。その生花のミモザ、ユウカリ、スターチスで直径30cmのリースに飾り付けます。ボリュームのあるリースで見応えがあります。時間とともにドライリースとなり長い間楽しんでいただけます。



開催日 2月22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

桜ピラティス



画像はイメージです。

西松江緑地サッカー場を囲む桜を見ながらピラティスを体験しましょう。女性のスタイル、不調を改善してきたボディメイクとピラティスを融合させたオリジナルメソッドでリフレッシュ!!

開催日 3月27日(木)
予備日 3/27までに桜の開花が無い場合【令和7年4月3日(木)】
時間 11:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地サッカー場
 雨天時は河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
定員 20名
対象 一般
参加料 500円
講師 峪 紀子 先生



馬とのふれあい体験

今年もサラブレッド&ポニーと「ふれあい」しましょう(^-^)/和歌山市唯一のライディングクラブ(乗馬クラブ) グリーンオアシスにご協力頂きます。引き馬乗馬や馬との「ふれあい」を体験することで癒されますよ(*ω*)



開催日 3月9日(日) ※雨天の場合は3月16日(日)
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地野球場
参加料 (引き馬体験乗馬料)大人800円・小学生500円
 ※幼児以下は無料(但し、大人同乗の為、大人料金800円が必要です)
備考 電話予約のみ:2月23日(日)13:30から受付開始
定員 (サラブレッドとポニー各30組)になり次第、終了とします。
 ※当日申込はありません。
 協力:ライディングクラブ グリーンオアシス
 お問い合わせ、予約先 河西緩衝緑地 管理事務所

自然観察会

和歌山県立自然博物館学芸員の内藤麻子先生を講師に招き、東松江緑地で自然観察会を開催します。この公園では、植物を計画的に配置し、園路沿いには四季折々の花や実がなり、野鳥など近くで見ることが出来ます。豊かな専門的知識を有する講師による解説で植物の世界を楽しみましょう!!



開催日 3月28日(金) **時間** 10:00~12:00
予備日 4月4日(金)
場所 河西緩衝緑地 東松江緑地中央広場 詰所前集合
定員 10名
対象 小学生~一般
参加料 無料 ※自然博物館解説書「歩いて楽しむ花の旅」をプレゼント
講師 和歌山県立自然博物館 植物担当学芸員 内藤 麻子 先生

植木剪定教室

東松江緑地で庭木の剪定教室を開催します。特定非営利活動法人和歌山県造園緑化技術センターの山本聡洋理事長並びに上野善久専務理事を講師に招き、実技を交えたわかりやすい講義で、植木の剪定方法を学ぶことができます。



開催日 3月13日(木) 雨天中止
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 東松江緑地 詰所前集合
定員 10名
対象 一般 手持ちの剪定道具があればご持参ください。
参加料 無料
講師 特定非営利活動法人和歌山県造園緑化技術センター 山本 聡洋 先生、上野 善久 先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

アスレチックアカデミー



幼児や小学生を対象に、様々な運動プログラムや脳トレを通じて、「チャレンジ精神」あふれる子どもを育てるプログラムとなっています。

開催日 1月18日、2月15日、3月1日(いずれも土曜)
時間 13:30~15:00
場所 和歌山ビッグウエーブ 武道場
定員 各回30名(先着順)
対象 1月...小学生 2月...幼児 3月...小学生
参加料 各回900円

受付方法など、詳細は和歌山ビッグホール ホームページをご覧ください

和歌山ビッグホール
 電話:073-433-0035

One dayピラティス



大好評「ピラティス」教室をイベントで開催します!体幹を鍛えぶれない身体を目指しましょう!

開催日 1月10日、24日、2月14日、28日、3月14日、28日(いずれも金曜)
時間 9:45~10:45
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンシルーム
定員 各回25名
対象 一般
参加料 各回1,200円
講師 KAKO 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、歩行姿勢を正し、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。全身が温まるので冬におすすめです!当日はポールのレンタルもごさいます。

開催日 3月11日(火) ※雨天中止
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場 **定員** 15名
対象 一般 **参加料** 600円 **講師** 財団職員

月いちヨガ



毎週教室に通うのが難しい方や、仕事や家事などで忙しい方も、月いちヨガでリフレッシュしましょう!

開催日 1月19日、2月9日、3月9日(いずれも日曜)
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンシルーム
定員 各回25名 **対象** 一般
参加料 各回1,200円 **講師** 井田 真美 先生

個人利用開放Day

下記開催日時13時から15時の時間では個人での利用ができます。卓球を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い合わせ下さい。



【利用の流れ】

- ・事前に開催日の3日前までに電話か来館にてご予約ください(先着順)
- ・開催時間の15分前から管理事務所にて受付を開始します。(受付で利用料金をお支払い下さい。お支払い終了後より利用していただけます。)
- ・設営・撤去はお客で行ってください。
- ・利用終了後は利用したコートのモップ掛けを行ってください。

開催日 2月25日、3月25日(いずれも火曜)
時間 13:00から15:00
場所 和歌山県立体育館 本館 **対象** 一般
参加料 1人 250円 *申込は2名以上の受付になります。
持ち物 室内用シューズ、卓球ラケット、卓球ボール
備考 【利用の流れ】を遵守されたご利用を願います。

和歌山県立体育館
 電話:073-422-4108

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 和歌山市東釘貫丁2-53 造園会館内
 TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

リフォームSHOPサニコン

株式会社 サニコン 岩出支店

〒649-6213 和歌山県岩出市西国分482-6
 ☎ 0120-40-3255 TEL:0736-69-3255
 FAX:0736-69-3256
 E-mail: reformclub@sanicon.jp



浄化槽維持管理・貯水槽清掃の事なら私たちにお任せください。

資源環境のループを構築し
 地域と友に歩む水再生企業となる



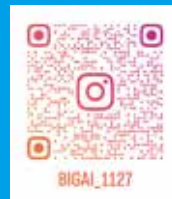
TEL.073-452-9356 www.vioce.jp 〒640-0112 和歌山市西庄295-9



スポンSNSで最新情報をGET!



公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団
(@wakayamasposhin) /
Instagram



県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛
(@bigai_1127) /
Instagram



オレンジライトアップ
9月19日～9月22日



ブルーライトアップ
9月23日

アッパーライトを 活用したライトアップで 様々な活動をPR!

和歌山ビッグホールでは「アッパーライト」を活用し様々な活動に協力しています。9月には「公益社団法人 認知症の人と家族の会 和歌山県支部」様による、認知症の理解を深める「オレンジライトアップ」、「一般社団法人 和歌山県聴覚障害者協会」様による、「手話言語」への理解を深める「ブルーライトアップ」を10月には、臓器移植への理解を深めるため、「和歌山県福祉保健部健康局薬務課」様による「グリーンライトアップ」を実施しました。



グリーンライトアップ
10月12日～10月18日



和歌山ビッグ愛では、シーズンに応じた飾りつけを実施しております。
クリスマスシーズン期間中までは1階ロビーにてクリスマスリースやイルミネーション・ツリーを設置で皆様をお出迎えします!
また、お正月には門松も設置予定のためお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください!



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