

SPOSHIN



「熱中症」って何？
あなたは説明できますか？



- 1 地域と共に
- 2-4 「熱中症」って何?
- 5-6 夏の健康レシピ・
夏バテ予防ストレッチ・健康と喜びの声
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 夏のイベント案内

バックナンバーも
公開しています!!



FaceBookも
人気です!

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

和歌山県スポーツ振興財団

検索

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



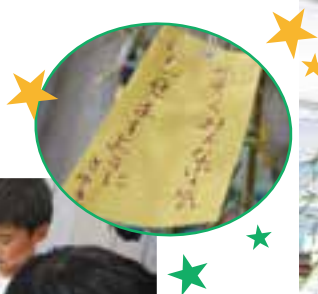
地域と共に

七夕の笹飾りを設置します!

ビッグ愛、ビッグウエーブ、河西緩衝緑地では、7月7日の七夕に向けて七夕の笹飾りを設置いたします。短冊には願い事を自由に記入いただけるほか、七夕飾りや短冊も大歓迎ですので、お気軽に各施設にお越しください。

実施期間 6月18日(月)～7月7日(土)

設置箇所 ビッグ愛、ビッグウエーブ、河西緩衝緑地



地域美化へのボランティア活動

ビッグ愛・ビッグホール・ビッグウエーブは地域の皆さんひとり一人の温かいご理解ご協力のお陰で現在も管理させて頂いています。

又、多くの方々が公園として早朝より散歩やジョギングなどご利用されていることは大変喜ばしく地域の方々のコミュニケーション広場でもあり常に清潔感のある施設運営に心がけています。

本施設は、地域あつての施設です。私たち職員は、地域への感謝として自治会長様の許可を得て近隣地域の清掃ボランティア活動の一環として、「宮前駅周辺」はじめ近接地域を月2回清掃させていただいています。

わずかな清掃活動ですが全職員が感謝の気持ちを忘れず継続させて行く所存です。



西松江緑地園内道路完成

西松江緑地の園内道路は、老朽化と夜間照度の低下で危険性が増化していたため、緊急自動車等がスムーズに入れる幅員(5m)と歩行者が安全に歩ける歩道と照明を和歌山県都市政策課に要望していました。車道につきましては、北門入口のトンネル付近から体育館手前まで舗装も完成して大変スムーズに走行できるようになりました。園内道路は20km制限ですので安全運転にご協力をお願いします。

「熱中症」

って何？
あなたは説明できますか？



熱中症は、症状が比較的軽いめまい・立ちくらみから、頭痛・吐き気・意識障害等症状が重くなることもある病気です。これらの症状をまとめて熱中症と呼びます。

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
I 度	【めまい・失神】 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示す。 “熱失神”と呼ぶこともある。 【筋肉痛・筋肉の硬直】 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じる “熱けいれん”と呼ぶこともある。 【大量の発汗】	熱失神 熱けいれん
II 度	【頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感】 体がぐったりする。力が入らないなどの脱水による症状が続く、疲れやすい状態である。	熱疲労
III 度	【意識障害・けいれん・手足の運動障害】 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつける、真っ直ぐに歩けないなど 【高体温】 体に触ると熱いという感触がある。 従来からの“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当する	熱射病

小
重症度
大

中央労働災害防止協会「リスクを知って防ごう熱中症」4Pより作成

熱中症はどのようにして起こるのか

熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？
元気な時は、汗をかいたりして体温調節ができます。
しかし、体調不良、高温等で**体温の調節ができなくなると体温が上昇し、熱中症になってしまいます。**



〈出典〉環境省「熱中症 環境保健マニュアル2014」

熱中症を引き起こす条件

熱中症を引き起こす要因は高温とイメージされる人が多いと思いますが、それだけではありません。

【環境】【からだ】【行動】の3つの要因があります。

これらが重なると熱中症を引き起こす可能性がUPします。



〈出典〉環境省「熱中症 環境保健マニュアル2014」



特に気をつけたい

子ども & 高齢者の熱中症

子どもは暑さに弱い

思春期前の子どもは体温調節(発汗)が未発達

子どもは汗っかきではない
環境温<皮膚温・・・深部体温=
環境温<皮膚温・・・深部体温↑

皮膚血流量 汗腺

体表面積 / 体重
子ども > 成人

子どもの熱放射特性の模式図

効率的な体温調節が困難

- 発汗能力が未発達のため、皮膚血管拡張による熱放散に大きく依存している。
- 環境温が皮膚温より高い条件では、熱が外から体内へ入ってくることになり、体表面積 / 体重が大きい子供は体温調節がうまくできない。

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (日本体育協会) より作成

子どもは汗腺をはじめとした**体温調節能力がまだ十分に発達していない**ためにリスクが高くなります。熱中症予防のポイントは、顔が真っ赤になっている、たくさん汗をかいているというのは、暑さに苦しんでいるというサインです、大人が注意してください。また暑熱馴化は非常に有効な熱中症から身を守る手段です。適度な外遊びをさせて**暑さになれたカラダ、汗をかけるカラダ**をつかってあげてください。

子どもの熱中症予防のポイント

顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

適切な飲水行動を学習させましょう

のどの渇きにに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。

日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑さに慣れることで上手に汗をかく習慣を身につけましょう。

服装を選びましょう

保護者や指導者は熱放射を促進させる適切な衣服を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導しましょう。

乳幼児の自動車内放置事故に注意しましょう

車内は数分で50℃以上になることもあります。クーラーをかけていても何かの拍子に切れることもあるので、たとえ短時間であっても、絶対に車内に子どもだけを残さないようにしましょう。



高齢者の特徴

「暑い」と感じにくくなる

行動性体温調節が鈍る

発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる

発汗量・皮膚血流量が減少する

体内の水分量が減少する

のどの渇きを感じにくくなる

熱中症環境保護マニュアル 2014(環境省)より

高齢者の場合、**体温調節機能**は加齢に伴って**低下**します。感覚面でも、温度差を識別する能力が低下して**暑さを感じにくく**なります。また、**のどの渇きを感じにくく**なり、**水分補給の量が足り**なくなります。高齢者の熱中症予防のポイントは、「**のどが渇かなくても水分補給**」朝、目が覚めたらのどが渇いていなくても、コップ2杯程度の水分補給をするなどして、小まめに水分補給をしましょう。

高齢者の熱中症予防のポイント

のどが渇かなくても水分補給

部屋の温度をこまめに測る

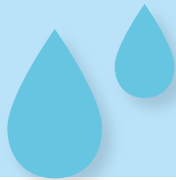
暑さを避ける

暑い日には、不要な外出、屋外での作業を控える。水シャワーや水浴びも体温を下げるのに有効。

エアコンの活用

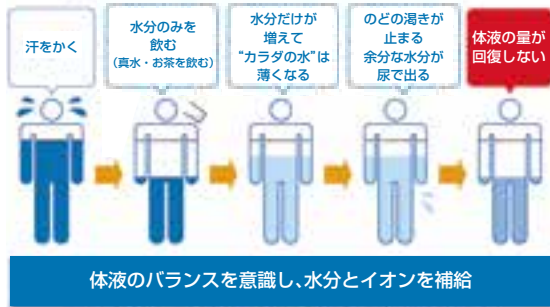
異常な暑さ(連日35℃を超えるような)が続くときは、積極的にエアコンを使い、室温を28℃以下に保つ。





熱中症の予防&対策

水分補給時の自発性脱水に注意



【脱水した時に、水やお茶ではなぜダメなの？】

脱水により、**水分と一緒に塩分**(主にナトリウム)も失われます。この脱水状態で**水だけを飲むと、体液が薄まって**しまいます。すると、それ以上体液が薄まらないように**のどの渇きが止まって**しまいます。さらに、体液をもとの濃さに戻そうとするため、**余分な水分を尿として出してしまう**ので、脱水から完全には回復できない状態になります。このような悪循環で完全には回復できない状態を自発的脱水といいます。

失った水分を取り戻そう

汗は皮膚表面から蒸発する際に、カラダの熱を放散しています。汗をかくとカラダからは**体液が失われます**。

発汗による脱水が体重の**2%を超えない**ように水分補給をしよう！

2%以上になると**体温調節能力が低下し、運動能力も低下**します。

さらに、季節などによっては**熱中症の危険性**も！

カラダの脱水状態を把握しよう！

- 体重でチェック**
運動の前後に体重を量ることで自分の運動量に対する発汗量を知ることができます。
- 尿の色でチェック**
カラダの脱水が進むほど尿の色が濃くなるためひとつの目安になります。



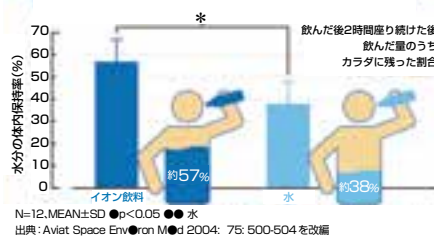
【どんな飲み物をどれくらい飲んだらいい？】

体温の上昇を抑えるため、汗をかくことで**体液が失われます**。**体重の2%を超えるような脱水**になると、**体温調節&運動能力も低下**してしまいます。つまり、**熱中症&運動能力の観点**からも、**体重の2%を超えない**ように水分補給をしましょう。

市販の飲料を購入する際は、**適度なナトリウムが含まれているか**をチェックしてみましょう。**100mlあたり40-80mgのナトリウム+ぶどう糖&果糖(砂糖)**を含んだ飲料がお勧めです。(食塩換算で、100ml中に0.1-0.2g)

イオン飲料で体内の水分を長くキープ

飲料別体内キープ力比較(飲用した水分が体内に残る割合)



水よりもイオン飲料の方が水分が体内で長くキープされる

市販の飲料を購入する場合

熱中症対策のための水分補給に必要な食塩相当量 **0.1~0.2g (100ml中)**
ナトリウム量として、40~80mg(100ml中)

出典: 厚生労働省 平成23年「職場における熱中症予防対策の重点的な実施について」

成分表示100ml当たりのエネルギー25kcal、タンパク質0g、脂質0g、炭水化物3.2g、ナトリウム49mg、カリウム20mg、カルシウム2mg、マグネシウム1mg

ナトリウム 49mg
食塩相当量 0.12g

市販の飲料を購入する場合は成分表示をチェック

【製薬会社の技術から生まれた、カラダを潤す水】

お金を払って買う飲み物といえば甘いジュース類が主流だった1980年に、ポカリスエットが誕生しました。すばやく吸収されて体内を潤す、カラダが必要とする、カラダによい水分。もちろん口にした時の美味しさも重要です。そんな“水”を求めて試行錯誤を重ねた大塚製薬の開発スタッフたちは、1000点以上もの試作を繰り返しました。そしてようやく辿り着いたのがポカリスエットだったのです。こうして誕生したポカリスエットは、実際に口にした人たちによって、少しずつ浸透し、世界中へと広まっていきました。現在では、タイやシンガポール、インドネシアなどの東南アジアをはじめ、中国、台湾など世界各国で親しまれています。朝、目が覚めた時や寝る前、日々の暮らしの中で日常的に水分とイオンを補給して、カラダの内側からみずみずしさを保ちましょう。

公益財団法人 日本スポーツ協会 推奨品
(JASA承認)



提供/大塚製薬 <http://www.otsuka.co.jp/poc/>

夏の健康レシピ

猛暑に負けない 楽チンクッキング

蒸し暑さが続く夏場は普段よりもエネルギーやビタミン類の消耗が多くなるため、ビタミンB群(豚肉・鶏肉・魚介類など)と、ミネラル分やビタミンC・Eが豊富で水分補給にも有効な夏野菜を摂りましょう。

また、食欲増進には青葱・生姜・大葉などの香味野菜やカレー粉などの香辛料を、疲労回復には酢やレモン・梅干しなどに含まれるクエン酸もお勧めです。



「豚肉とお好み野菜のレンジ蒸し」

電子レンジに入れて後は待つだけ 熱々出来立てを食卓へ!野菜にうっすら片栗粉をまぶすことで水っぽくならずポン酢が上手く絡みます。

作り方

(下ごしらえ)

- もやしを水の中に浸けてからザルに取り水気をしっかり切る。
- エノキは軸を除き長さを2等分に切り分けほぐしておく。
- パプリカは薄切り、青葱は小口切りに切る。

(作り方)

- ①中ボールにもやし・エノキ・パプリカを入れて片栗粉を振り入れ混ぜる。
- ②平皿に①の野菜類の半量を敷き詰め、豚肉の1/2量を野菜の上面に広げてかぶせ、塩コショウを軽く振る。残りの野菜と肉も同様にして乗せる。
- ③皿の上にラップを乗せるようにふわりとかけ、電子レンジ600Wで7分間加熱する。加熱後レンジから取り出しそのまま1分間置いてからラップをはずし(胡麻油をまわしかけ)青葱をトッピング。
- ④ポン酢や練りからし・七味唐辛子はお好みで。

【材料2人分】

豚薄切り肉…………… 120g
もやし…………… 1/2袋
えのき…………… 1/2袋
パプリカ…………… 1/4個
片栗粉…………… 小さじ2
青葱…………… 3本

【調味料】

塩コショウ…………… 小さじ1/3
胡麻油…………… 小さじ2

※ポン酢…………… 適量
※練りからし・七味唐辛子 適量

【材料2人分】

トマト…………… 3個
梅シロップor砂糖
…………… トマトの重さの15~20%
レモン薄切り…………… 2枚
梅酢or塩…………… 少々

「トマトのデザートマリネ」

初夏に出回る梅の加工品 梅酢と梅シロップ、ざくざく切ったトマトとを合わせるだけの楽チンマリネ。

お好みで一口大のスイカを加えても美味しく頂けます。

作り方

トマトのヘタを取り、ざく切りにしてから容器に入れ、梅シロップ・レモン薄切り・梅酢少量を加え冷蔵庫で冷やす。(皮が気になるときは湯むきする)

※梅シロップにより味が異なりますのでお好みの量で調整してください。

※梅酢は塩気が強い(塩分濃度20%位)ので少量お使い下さい。

梅酢の利用法

クエン酸を含む梅酢は20%塩分とかなりの塩辛さなので少量使いがポイントです。

12倍に薄めて熱中症予防の梅酢ドリンクや、ご飯を炊く時に少量(米3合で大さじ1)加えたり、焼き魚・鶏肉のソテーの前に15分ほど浸けてから加熱すると臭みが抜けてうっすら塩味とほのかな梅の香りの焼き物に仕上がります。

1人分の栄養価

「豚肉とお好み野菜のレンジ蒸し」	「トマトのデザートマリネ」
エネルギー:212kcal	トマト100g使用
たんぱく質:11.4g	エネルギー:72kcal
脂 質:14.6g	たんぱく質:0.8g
食物繊維:1.3g	脂 質:0.2g
食塩相当量:1.1g	食物繊維:1.5g
	食塩相当量:0.3g



レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
松崎 博子(栄養士・食生活アドバイザー)

夏バテ予防ストレッチ

梅雨が明けると暑さが増し、体がだるく夏バテを感じる方がいらっしゃると思います。一般に夏バテは、気温の変化に体が適応できなくなり自律神経のバランスが崩れ体調不良を招くことが原因の一つです。そこで今回ご紹介する「夏バテ予防ストレッチ」を起床時や就寝前に取り入れ、自律神経を整えて暑い夏を乗り切りましょう。



スポシン
エクササイズ販売中!
1,000円(税込)

背伸ばし



両手を頭の上で組み、手の平を上にして真上へ背伸びをします。息を吸いながら上げて吐きながら降ろしましょう。

背中ストレッチ



両手を体の前で組み、手の甲を前につきだしながら背中を丸めましょう。

脚のストレッチ



太ももの裏を両手で持ち自身の方にひきつけます。足の裏を天井に向け伸ばしましょう。

腰のストレッチ



腕は横に開き、天井に足を上げ反対側に倒します。肩が浮かないように、目線は反対の方を見ましょう。

注) 体調に応じて無理をせず行いましょう。

健康と喜びの声

福原 千賀子さん(64才)

●始めたきっかけは?

地区の婦人会でフラダンスの発表会をみて、優雅でやってみたいと思いました。

●教室の感想は?

ウクレレも初めてだったのですが、みんなと笑いながらできて楽しいです。普段声を出す機会ってあまりないけれど、この教室でウクレレを弾きながら歌うことで、声も出るようになりました。

●先生について教えてください

すごく歌もウクレレも上手で、フラも魅力的です。丁寧に熱心に色々教えてください先生です。



参加教室:健康フラダンス
曜日:木曜日
時間:10:30~12:00
場所:和歌山ビッグウエーブ

倉地 杏奈ちゃん 初奈ちゃん(年長)

●体操教室について何かお話ししますか?

「楽しい」と2人とも言っています。2人を連れ数力所に見学や体験会に行きましたが「帰る」とか「イヤ」と言ってしなかったです。でも、この教室は、見学に行ってもそのまま体験をして参加を決めました。

●教室について感想をいただけますか?

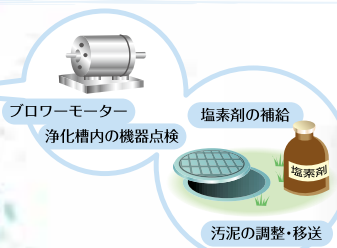
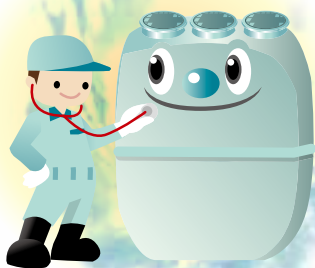
2人は本当にこの教室を楽しみにしていて、「休む」とか「イヤ」とは言わないし、頭を付けて逆立ち(三点壁倒立)を出来るようになって楽しいようです。



参加教室:子ども体操
(鉄棒・跳び箱)
曜日:月曜日
時間:16:15~17:15
場所:和歌山県立体育館

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



株式会社 **ヴァイオス**

お問合せ TEL.073-452-9356

www.vioce.jp ヴァイオス (株) 和歌山県和歌山市西庄295-9

教室ピックアップ

新体操

基礎に重点を置いたレッスンですので、はじめての方でも大丈夫。柔軟性や平衡感覚などが身に付きます。また、バレエレッスンを取り入れているため美しい姿勢や立ち方が身に付きます。

開催日 水曜日
時間 18:00~19:00
場所 和歌山ビッグホエール
参加料 10回 8,000円
対象 小学生(女子のみ)
講師 岡本 真理、福永 綾子

お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035



トライアングズバスケットボール(①中高生 ②一般)

和歌山トライアングズの講師による指導で、初めての方でも気軽に楽しく続けられる、中高生向けのクラス・大人向けのクラスです。家庭での話題作りや、お子さんにいいところを見せたいお父さんお母さんにもオススメです。

開催日 ①火曜日 ②木曜日
時間 19:30~21:00
場所 ①和歌山ビッグホエール ②和歌山ビッグウエーブ
参加料 10回 10,000円
対象 ①中高生 ②一般
講師 半井 義樹(なからい よしき)

お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035

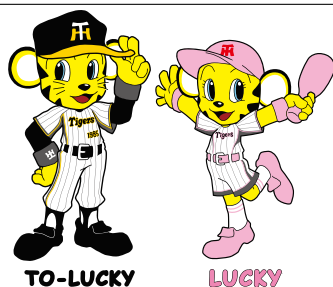


ピラティス

ブレない身体作りがコンセプトの教室です。体幹を鍛え身体の軸を作り、ケガや病気のしにくい身体・いつまでも元気な身体・強く美しい身体を一緒に目指しましょう。「明るくわいわいと楽しい教室です、一人一人の出来ることを増やし向上させていきたいと思っています」

開催日 7月~9月の3か月間10回
時間 火曜日10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 10回 9,400円
対象 一般

講師 KAKO先生
FTPマットピラティスインストラクター、エアロビクス、姿勢改善運動など、スポーツトレーナーとして活動中
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



阪神タイガースショップ 和歌山モンティグレ店

☎073-432-2005 商品について
お気軽にお電話ください。

和歌山市七番丁26-1モンティグレ内 宮脇書店2階
(ダイワロイネットホテル和歌山)

営業時間/11:00~19:00 [年中無休]



<http://www.tigersshop-wakayama.com/>

ヨガ&ピラティス

初級・中級者向けのヨガにピラティスの要素を融合させた教室です。
日常生活に必要な基礎体力作りや柔軟性と筋力をバランスよく整えたい方にお
すすめの教室です。
「持っているものを生かす」この言葉にヨガの哲学がつまっています。
自分の心と体に向き合いながら、その哲学に触れ自分を開花させていきましょう!



開催日 金曜日
時間 19:00~20:15
場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
参加料 10回 9,400円
対象 一般女性

講師 RYOKO先生
パーソナルピラティス、ベーシックピラティス、
マタニティピラティス、ヨガインストラクター
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200

フットサル

フットサルはボール一つで始められ、ルールも簡単で幼児期
からでもプレーできるのが魅力。基礎体力となる持久力・筋
力・敏捷性などを身につけられ、全身を使うスポーツなので
運動神経を鍛えることにも繋がります。



開催日 月曜日
時間 ①18:00~18:55 ②19:00~19:55
場所 和歌山ビッグウエーブ
参加料 7回 5,600円
対象 ①年中~年長 ②小学1年~4年

講師 洞ヶ瀬 大地
日本サッカー協会公認C級ライセンス
日本サッカー協会公認キッズリーダー
インストラクター
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035



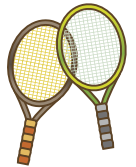
ソフトテニス

軽く柔らかいボールを使用しているので力いっぱいボールを
打って相手に返球できることの爽快感や、ボールがラケットに
当たった時の衝撃が少ないため体への負担が少なく男女を
問わず幅広い年齢層の人々がプレーを楽しめる生涯スポ
ーツです。



開催日 月曜日・木曜日
時間 10:30~12:00
場所 和歌山ビッグウエーブ
参加料 10回 8,000円
対象 一般

講師 榎本 弘美・坂東 あつみ
日本体育協会公認スポーツ指導者ソフトテニス指導員
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035

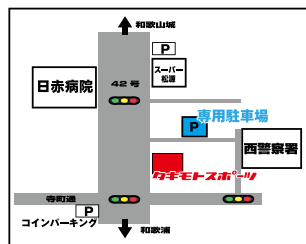


(株)ワキモトスポーツ

~ 74年の実績と信頼 ~

スポーツに関して
お困り事があれば
何でもご相談下さい。

〒640-8137 和歌山市吹上2-6-50
TEL: 073-426-3939
FAX: 073-426-3966



HOTEL WAKAYAMA
LANDMARK

ホテルランドマーク和歌山
〒640-8319
和歌山市手平 2-1-2
和歌山ビッグ愛 10F
TEL: 073-422-1200
FAX: 073-422-1203
<http://landmark-wk.jp>

夏のイベント案内



第5回和歌山ビッグホール杯全国選抜少年剣道錬成大会



第5回和歌山ビッグホール杯を開催します。昨年は全国19府県より、384チームの参加がありました。今年も熱い試合が繰り広げられます。ぜひ観戦してみたいかたがたでしょうか。

開催日 9月15日(土)～9月16日(日)

時間 8:30開場

場所 和歌山ビッグホール・ビッグウエーブ

お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL.073-433-0035

プロが教えるブルーベリーの鉢植え栽培



ブルーベリーは、細かく見ると数百種類にも及び、花屋さんならではの細かな情報や相談にも乗ってもらえる教室となっています。『プロが教える』教室に参加してみませんか？

開催日 9月22日(土)

時間 10:00～11:00

場所 松江緑地公園

参加料 2000円

定員 30名

対象 一般

受付 9月8日(土)13:00～

講師 島園芸 島 克也

お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

ヒモトレ健康体操

私たちのカラダは、微妙なバランスの上にあります。ですから、「ほんの少しの調整」が大きな影響を及ぼします。その「ほんの少し」を手伝ってくれるのが、「ヒモトレ」です。「ヒモを巻くだけ」の簡単な内容で、あなたのカラダに驚くべき効果が見られます。今、話題の「ヒモトレ」をこの機会に体験してみませんか？



開催日 9月1日(土)

時間 10:00～11:30

場所 和歌山県立武道館

参加料 1,500円

定員 25名(先着順)

対象 一般

講師 坂口 敬朗先生

(フィットネスアドバイザー)(美構造® システム)

(フェイシャルアドバイザー)(開脚インストラクター)

お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

ストレッチポールde姿勢美人

日常生活の癖で歪んでしまったり凝り固まった身体をほぐして本来の正しい姿勢を取り戻しましょう！ストレッチポールに乗ることで自然に身体がほぐれていきます。



開催日 7月26日(木)

時間 19:00～20:15

場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム

参加料 1,000円

定員 15名

対象 一般

講師 横山 安紀子

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200



株式会社 バウ建築企画設計事務所

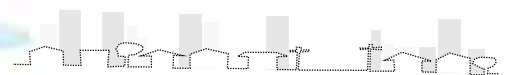
代表取締役 松本 好史
(一級建築士)

和歌山市手平3-11-9 TEL(073)425-3781(代) FAX(073)425-3782

皆様に電気をお届けするために



電気を安全に使っていただけるように



一般社団法人 関西電気管理技術者協会

英語でダンス&プレイ キッズクラス



リズムに合わせて英語を「聞く」「話す」ことで自然に英語が身につきます。
ダミアン&ユカ先生と楽しいダンスと歌で英語を学びましょう♪

開催日 7月14日・8月11日・9月15日(土)

時間 10:00~11:00

場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム

参加料 1回1,000円 ※兄弟でお越しの場合お一人追加につき500円

定員 10名

対象 2歳~8歳位までのお子様

講師 ダミアン&ユカ

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

月いちヨガ



初めての人も安心して参加できるゆったりとしたヨガを行います。
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 7月8日・8月19日・9月16日(日) **時間** 10:00~11:00

場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシールーム

参加料 1,000円

定員 25名

対象 一般

講師 井田 真美

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

国際交流スポーツフェス



県内在住の外国人の方々とスポーツ体験や文化の交流を通じて親睦を深めるために開催します。詳細は8月下旬にホームページ・SNS等でお知らせします。

開催日 平成30年9月24日(月)振替休日

時間 10:00~15:00(予定)

場所 和歌山県立体育館(体育場)

お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

ネクストチャレンジ



自分でデザインしたカップやトッピングを選び世界で一つだけのオリジナル「カップヌードル」を作り
にカップラーメンミュージアムに行きませんか。夏休みの思い出づくりにも参加してみたいかがで
しょうか。

開催日 8月17日(金)

場所 カップヌードルミュージアム・伊丹スカイパーク

参加料 3,500円

対象 小学生~中学生

定員 49名

受付 7月9日(月)9:00~先着受付

お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL.073-433-0035

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

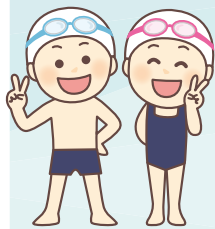
和歌山県造園緑化技術センター

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

水と環境を専門とする
エンジニアリング会社



和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL (073)-454-3255
FAX (073)-452-7996



夏休み特集!



夏休みサッカー・バルシューレ教室

夏休みの体験が子どもの新しい発見を促し、心身が成長するようスポーツに積極的に親しみ過ごす2日間の夏休みサッカー教室を開催します。

詳細は6月中旬にホームページ・SNS等でお知らせします。

開催日:①平成30年8月2日(木)・3(金)
②平成30年8月8日(水)・9(木)

場所:和歌山県立体育館(体育場)

講師:アルテリョーヴォ和歌山

お問い合わせ先:和歌山県立体育館 073-422-4108



夏休みキッズポーセラーツ

白いお皿にお好きな転写シートを貼り付け、世界に一つ自分だけのオリジナル食器を作ってみませんか?夏休みの工作や思い出作りにぜひご参加ください!

※焼き付け作業を行いますので出来上がりは1週間後(8月2日)になります

開催日:7月26日(木)

時間:10:00~11:00

場所:和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム

参加料:プレート2,000円、ランチプレート3,000円

定員:15名

対象:3歳~ 小さなお子様のご参加は作業中の見守りをお願いします

講師:宮里 有里

お問い合わせ先:和歌山ビッグ愛 073-435-5200



夏休み 藍の生葉染体験教室

「藍の生葉染」藍の生葉はやさしい風合いのライトブルーの発色が特徴です。

(染料は一切使用しません。)

使用する「藍」は和歌山県立体育館で栽培しています。夏休みのお子様大歓迎!!

詳細は7月上旬にホームページ・SNS等でお知らせします。

開催日:平成30年8月21日(火)
13:30~15:30

定員:15名

場所:和歌山県立体育館(会議室)

※ゴム手袋・エプロンを必ずお持ちください。

お問い合わせ先:和歌山県立体育館 073-422-4108



夏休み親子工作 宿題応援教室 貯金箱を作ろう

夏休みの思い出作りの1ページとして親子で協力しながら1作品を作り上げる教室です。

色々な形の木材や材料があり、楽しく作っていただけ宿題に利用できます。

作品完成後には、竹とんぼを使って飛ばし方を教えてもらい芝生の上で飛ばして遊ぶ教室にもなっています。



開催日:7月29日(日)

時間:10:00~11:30

場所:松江緑地公園

参加料:500円

お問い合わせ先:河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355

定員:10組20名

対象:親子

受付:7月7日(土)13:00~

講師:中林 清

夏休み 短期体操教室 (鉄棒・跳び箱)



種目	対象	時間	定員	参加料
鉄棒&跳び箱	幼児	9:00~10:00	30名	4,000円
	小学生	10:15~11:15		
	小学生	11:30~12:30		

開催日:Aコース 8月6日(月)~10(金)
Bコース 8月20日(月)~24(金)

場所:和歌山ビッグウエーブ

受付:7月2日(月)9:00~先着受付

お問い合わせ先:和歌山ビッグホール 073-433-0035

河西プールに行こう



いよいよ夏、プールの季節です。

夏休みを楽しく、涼しく河西プールで過ごしませんか?

お子様も安心して遊んでいただける子ども用プールもあり、夏休みの思い出作りに最適です!

みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

開場期間:7月1日(日)~9月2日(日)

開場時間:10:00~17:00

入場料:大人 1回360円 子供 190円

休場日:月曜日

(営業日の変更などもございますので、詳しくは管理事務所に問い合わせ下さい)

お問い合わせ先:河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355