

SPOSHIN

正しい手洗いを
毎日の習慣に!



- 1 地域と共に
2-4 どうして手洗いは大切なの？
5-6 健康と喜びの声・冬の健康レシピ
7-8 教室ピックアップ
9-10 冬のイベント案内

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



中松江町内運動会



平成30年11月3日(土)に中松江の町民と共に、河西緩衝緑地管理事務所職員も楽しく参加させていただきました。借り物競争やパン食い競争などもあり、約300名の参加者がいました。

北消防署の職員の方々も運動会に参加していて、地震体験車にも乗せていただきました。



松江地区防災訓練

平成30年11月4日(日)に南海トラフ巨大地震などに備えて、松江地区内22自治会合同の防災訓練に約600名の町民と共に参加しました。その後、松江幼稚園児達と一緒に煙体験、消火訓練を行いました。



地域と音楽で交流

和歌山市芦原地区の第38回文化祭が芦原小学校体育館で、同地区特別対策協議会が主催で開かれました。舞台発表では、子どもたちの歌や劇に続き当財団の松本貞夫がクラシックギターで感情あふれる音色で2曲演奏しました。今後も、地域との交流を健康づくりや音楽などで深めていきたいと思ひます。



2018.11.14 わかやま新報掲載

演奏も展示も多彩
住民にきわむ芦原文化祭

どうして手洗いは大切なの？

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。

毎日の手洗い習慣で、風邪予防に努めましょう。



病気を予防して健康であるための基本は、よく手を洗うこと。でも、正しい手の洗い方をみなさんは知っていますか？ハンドソープを製造・販売する方に教えてもらいました。



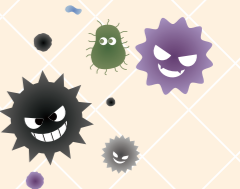
手にはウイルスや細菌・汚れがいっぱい付いているんだ
ハンドソープですっかりと手洗いして、洗い流すことが大切だよ。

Q1

風邪やインフルエンザなどの感染症を予防するにはどうすればよいのですか？

A1

風邪や食中毒といった病気の原因となるウイルスや細菌は手や鼻、口にふれることで体内に入ってしまう可能性が高くなります。まずは、外から帰ってきたときや食事前などに、手洗いを正しくしっかりしてウイルスや菌を体の中に入れないことが大切です。



Q2

どうして手洗いは大切なの？なぜ石けんやハンドソープが必要なの？

A2

手には、見えないウイルスや細菌、汚れがたくさんついています。手についているウイルスや細菌は、水で洗うだけでは完全にとり除けません。石けんやハンドソープの主成分である界面活性剤には、様々な汚れを落とす働きがあります。石けんやハンドソープで手の隅々までしっかり洗うことでウイルスや細菌を洗い落とすことができるので、風邪や感染症を予防するために大切なのです。



Q3

手洗いで洗い残しの多い部分は？

A3

指先、爪と爪の周囲、親指、指の間、手首などです。水だけでなく、石けんやハンドソープを使って、汚れが残りやすい部分を意識して洗い残しがないように洗うことが大切です。指輪や腕時計は外してから洗いましょう。



Q4

正しい手の洗い方のポイントを教えて

A4

上手に洗うためには、石けんやハンドソープをよく泡立てることが大切です。よく泡立てないと、洗浄成分が汚れになじまず汚れが残りやすくなります。以下の6つのポーズを覚えてしっかり洗えば洗い残しなくきれいに洗うことができます。



- ① 手のひら：手を合わせスリスリにするように洗う。
- ② 手の甲：手の甲にもう片方の手のひらをかざね、スリスリとこすり洗いする。
- ③ 指と指の間：指を開き軽く手を組んで上下にすらすらして指の間を意識してゴソゴソ洗う。
- ④ 指先と爪：手のひらにもう片方の手の爪や指先を立てて手のひらにあて、こするように洗う。
- ⑤ 親指：親指の付け根から親指全体を握り、ぐりぐりまわすようにして洗う。
- ⑥ 手首：手首を握ってぐりぐりまわしながら洗う。

はじめ! ハンドソープをしっかりと泡立てて洗う

① **おねがいのポーズ (手のひら)**
手のひら同士を合わせ、スリスリとこすり洗いする。

② **カメのポーズ (手の甲)**
手の甲にもう片方の手のひらをかざし、スリスリとこすり洗いする。

③ **お山のポーズ (指の間)**
指を開き、軽く手を組んで上下にすらすらと洗う。

④ **おおかみのポーズ (指先、ツメの間)**
指先を立てて手のひらにあて、こすり洗いする。

⑤ **バイクのポーズ (親指)**
親指の付け根から親指全体を握り、ぐりぐりまわすようにして洗う。

⑥ **つかまえた! のポーズ (手首)**
手首を握ってぐりぐりまわすようにして洗う。



Q5

手洗い用の石けん、ハンドソープには、液体、泡で出るもの、ジェルタイプなどあるが違いはあるのか? (選び方のポイントは?)

A5

石けんやハンドソープは、汚れを落とす働きがある界面活性剤が主成分であることは同じです。いずれもよく泡立てて、手の隅々まで広げながら洗うことが大切です。



【選び方のポイント】

- 最初から泡で出てくるタイプのハンドソープは、泡立てる必要がなく、素早く手に泡を広げることができるので、短時間でも効率よく汚れを落とすことができます。忙しい方、泡立てが苦手な方や上手くできないお子様には、泡で出てくるタイプが有効です。
- 落としにくいツメやシワのすき間に入り込んだ汚れやバイ菌まで、しっかりと落としたい方には、殺菌剤配合で指先の凹凸部位にもさっとなじむジェルタイプがあります。小さなお子様やお年寄りなど体力の弱い方や受験生のおられるご家庭にもお勧めです。

はじめから、きめ細かい泡が出る!

ポンプを押すと、石けん液が空気を含み、泡で出てきます。泡で洗うと、泡が汚れを包み込み、落とすことができます。

子どもの手洗いに向いている!

子どもがクレヨンや絵の具で書いた手や、チョコレートやポテトフライなどを食べた後の手でも、きめ細かい泡がすみずみまで届いて、汚れだけをすっきり落とします。

Q6

水が使えない場合はどうすればいいですか?

A6

外出先など水が使えない時には、携帯用の手指の消毒液や除菌シートが便利です。除菌シートには、汚れやバイ菌もしっかり拭けるアルコール配合タイプとアルコールに弱い方向けには、ノンアルコールタイプもあります。万一の災害時に備えて、ストックしておくとお心です。



【洗い方のポイント】

手を洗う意味

こまめに洗って病気を予防

風邪や食中毒といった病気の原因となるウイルスや細菌は、手が鼻や口にふれることで体内に入ってしまう可能性があります。手をこまめに洗うことは病気を予防するための第一歩です。

正しい手の洗い方のポイント

泡でしっかり洗う

ハンドソープの主成分の界面活性剤には、さまざまな汚れを落とすはたらきがあります。きめ細かい泡でしっかりと洗うことが大切です。

「6つのポーズ」で洗い残さない

せっかくなので、洗い残しがないようにしっかりと洗う。正しい手の洗い方をマスターしましょう。

いつもの手洗いで衛生対策。殺菌成分配合のジェルが、汚れ・バイ菌をしっかりと洗い落とす!

『ビオレGUARD薬用ジェルハンドソープ』

手洗い意識の高まりから、ハンドソープ市場は伸長傾向にあり、ここ10年で飛躍的に伸長しています。現在、ハンドソープ使用率は90%以上ですが、高齢者世帯や在宅介護世帯の増加、ペットの増加等、家庭内の衛生環境に対する関心の高まりから、今後さらに手洗いの重要性や意識が高まることが予想されます。そんな衛生意識が高まる世の中へ新提案、『ビオレガード 薬用ジェルハンドソープ』【医薬部外品】。殺菌成分配合のジェルがツメやシワの凹凸部位にもさっとなじみ、殺菌成分を効果的にいきわたらせ、汚れやバイ菌をしっかりと洗浄・殺菌・消毒。受験生のおられるご家庭や、在宅介護・育児をされている方など、いつも手肌を清潔に保ちたいあなたにおすすの商品です。

健康と喜びの声

和中さん・上田さん

●教室に参加し始めたのはいつ頃ですか？

3年目になります。

●始めたきっかけは？

教室に参加している方から、優しく良い先生がいると誘われたのがきっかけです。

●先生や教室の魅力は？

ヨガ教室が沢山ある中で、人と比べない型にはまらなくていいという先生の教え方が自分に合っています。初めは身体が痛く感じることもありましたが、今では心も身体もリラックスできるようになりました。

●教室に参加してよかった事は？

疲れていても教室に参加すればリラックスする事ができ、夜ぐっすり眠れるようになりました。



参加教室: ヨガ②
曜日: 月曜日
時間: 20:05~21:20
場所: 和歌山ビッグ愛

教室の皆様

●ヨガを始めたきっかけは？

体幹を鍛えたり姿勢を良くするなどの健康・体づくりのため。

●参加して良かったことはありますか？

呼吸法を教えていただいたことで寝つきがよくなりました。また、腰痛が改善されました。

●教室は楽しいですか？

音楽を聴きながらするのでリラックスできたり、体を動かすことでストレス発散ができるので楽しいです。

参加教室:
きれいになるフィットネスヨガ
曜日: 水曜日
時間: 13:00~14:00
場所: 西松江緑地体育館



EXTERIOR

TONOSAKI

殿崎 光仁

〒640-8463 和歌山市楠見中176-13
TEL 090-1132-9196

備えは愛・・・
24時間あなたの安心をサポート

株式会社 栄和

和歌山市西汀丁18番地 I SC栄和ビル5F
TEL 073-423-5515 FAX 073-423-5567

ほけんの栄和 ふじと台テラス

和歌山市中573-5 ふじと台ステーションビル西館201
TEL 073-457-5515 FAX 073-457-5567



冬の健康レシピ

身体を守る巧みな仕組み『免疫』の力をフル活用して風邪やインフルエンザの感染を防ぎましょう

気温が低く空気が乾燥する冬場は風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。帰宅時の手洗いやうがい、外出時のマスク着用などは予防策として有効な手段ですが、常日頃から体調を整え、免疫の力を維持させておくことは何よりの予防法です。毎日、色々な食材をバランスよく食べて体内環境を整え免疫の力を高める栄養素を積極的に摂りましょう。タンパク質は免疫細胞の材料や免疫の土台となり、ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンや各種野菜類は免疫細胞の数を増やしたり活性化させる働きがあります。



和風ミネストローネ 豆腐すいとん入り

今回ご紹介するメニューは良質のたんぱく質「豆腐」入りのもっちり団子と各種野菜の旨味や栄養がぎゅぎゅ詰まった身体を温め、免疫の働きを高めてくれる熱々スープです。

作り方

- ・ベーコン・野菜類は食べやすい大きさに切る。
 - ・豆腐入りすいとんの材料を小ボールに入れ、練り合わせる。
 - ①フライパンを中火にかけ、太白胡麻油を入れてベーコン・千切り生姜の順に加えてサッと炒めたらブロッコリー以外の野菜類を加えてしんなりするまで丁寧に炒める。
 - ②鍋に水と塩コショウ以外の調味料を加え煮立て、(豆腐入りすいとん生地)を小スプーンで直径2~3cmの団子状に丸めてスープの中に落とし、団子が浮いてくるまで加熱する。
 - ③②に①とブロッコリーを加えて5分ほど加熱し、塩コショウで味を整える。
- ※太白胡麻油は胡麻を煎らずに搾っているので無色無臭で成分はそのまま。合わせる素材の持ち味が引き出される万能オイルです。
- ※野菜類は白菜・大根・蕪・キャベツ・里芋なども美味しく頂けます。

【材料4人分】

好みのきのこ…………… 1/2袋
人参・蓮根・牛蒡…………… 各100g
玉ねぎ…………… 1/2個
プチトマト…………… 5~6個
ブロッコリー…………… 1/4個
ベーコン…………… 40g
千切り生姜…………… 適量
水…………… 800g
(豆腐入りすいとん)
・豆腐…………… 200g
・小麦粉…………… 100g
・片栗粉…………… 大さじ2

【調味料】

めんつゆ(2倍濃縮)…………… 50g
固形チキンスープ…………… 1/2個
酒…………… 大さじ2
塩コショウ…………… 適量
*太白胡麻油…………… 大さじ1

生姜ジャム

蜂蜜の優しい甘味・レモンの爽やかな酸味・生姜のスパイシーな香りとシャープな辛味が癖になるジャムです。

お湯や紅茶と共に身体の芯から温まる生姜ドリンクは如何ですか?焼きたてチーズトーストのトッピングや醤油と合わせての焼き肉のタレなどもお試しください。

作り方

生姜をフードプロセッサーで粉砕してから、蜂蜜・レモン汁と一緒に鍋に入れ中火でアクを取りながら濃度が少しくまで煮詰め、容器に入れて冷蔵庫で保存する

【小瓶1個分】

ひね生姜…………… 100g
蜂蜜…………… 200g
レモン果汁…………… 30g

1人分の栄養価

和風ミネストローネ 豆腐すいとん入り	【生姜ジャム】1個分(15g)
エネルギー : 260kcal	エネルギー : 28kcal
蛋白質 : 9.1g	蛋白質 : 0.1g
脂質 : 8.5g	脂質 : 0g
カルシウム : 84mg	カルシウム : 1mg
食物繊維 : 5.1g	食物繊維 : 0.1g
食塩相当量 : 1.3g	食塩相当量 : 0g



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)

教室ピックアップ

キッズ&ファミリー

リズム運動やサーキットトレーニングで、全身を使った様々な運動を行い、玩具に頼らない子どもの遊び、子どもの心身の発達と成長を促します。また、子ども同士の触れ合いの中で、集団で遊ぶことの楽しさやルールを学ぶことができるなど様々な経験ができます。

開催日 火曜日・木曜日
時間 11:00~12:00
場所 ビッグウエーブ
参加料 10回 8,100円
対象 1歳6ヶ月~4歳児と保護者
講師 田中 誠子
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035



スマヤスポーツ塾

走る・跳ぶ・投げるといった運動の基礎能力を、遊びの要素を取り入れながら向上を図りますので、運動が苦手な子どもも楽しく参加できます。また、怪我の予防や専門種目のパフォーマンスUPまで、様々な希望に沿った内容で指導します。

開催日 水曜日
時間 19:15~20:30
場所 ビッグウエーブ
参加料 10回 8,000円
対象 幼児~小学生
講師 (医)スミヤ
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教室

10回を通して、最終回にはゲームができるようにカリキュラムを組み、指導します。基礎から指導をおこないますので、はじめての方でもご参加いただけます。バスケットボールを楽しみながら親んでもらえるような教室作りを目指しています。



開催日 火曜日
時間 18:00~19:30 小学生
 19:30~21:00 中学生~高校生
場所 ビッグホエール アリーナ
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035
参加料 小学生 10回 8,000円
 中学生~高校生 10回 10,000円
対象 小学生~高校生
講師 トライアングズ派遣講師



卓球

卓球は生活習慣病や、認知症予防に効果があります。目から入った情報を瞬時に脳で判断し体を動かすことが必要なため、脳が活性化されます。初心者から経験者まで、健康づくり・ストレス発散などみんなで楽しく汗を流してみませんか？

開催日 火曜日・金曜日
時間 10:30~12:00
 13:00~14:30
場所 ビッグウエーブ
参加料 10回 8,000円
対象 一般
講師 火曜日:加藤 裕美・山中 良子
 金曜日:加藤 裕美・平田 喜久子
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール 073-433-0035



アフタヌーンストレッチ

ストレッチポールを使って行う30分のストレッチ教室です。お昼の空いた時間を有効活用して、凝り固まった身体をほぐしていきましょう。ストレッチポールに乗ることで自然と身体がほぐれ、猫背の改善や肩こり・腰痛などにも効果があるとされています。

開催日 木曜日
時間 12:05~12:35
場所 ビッグ愛 6階スポシブルーム
参加料 8回 3,200円
対象 一般
講師 横山 安紀子先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



ヨガ&ピラティス

ヨガとピラティスどちらも楽しみたい方にオススメです!少人数制なので初めての方も安心して通うことができるのも魅力の1つ。RYOKO先生は「持っているものを生かす」「自分の心と体に向き合う」ことを心がけてレッスンをしているそう。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はぜひ参加してみてください。

開催日 金曜日
時間 19:00~20:15
場所 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
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



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 和歌山 西庄295-9

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

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 和歌山市東町真丁2-53 造園会館内
 TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

冬のイベント案内

カルチャー体験教室



天然藍の染料で、藍独自のすてきな風合いを楽しみませんか？ はじめての方もお待ちしております！

開催日 3月5日(火)
時間 13:30~15:30
場所 和歌山県立体育館
定員 15名



*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
TEL.073-422-4108

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。猫背改善の他にも肩こり・腰痛等にも効果的です！

開催日 1月26日(土)
時間 19:00~20:15
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 1,000円
定員 15名 **対象** 一般
講師 横山 安紀子先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200

壁面や机などを飾ろう「テラリウム教室」



動物の種類が変わることがあります

エアープランツ、アニマルフィギュア、モスなどの飾りをガラス容器の中に入れて部屋を飾る物を作っていただく教室になります。置いてよし、紐をつけて吊るしていただいてもかまいません。

開催日 2月24日(日)
時間 10:00~11:00
場所 河西緩衝緑地 松江緑地 訪所橋
参加料 2,500円 **定員** 20名
講師 川崎 ゆか先生(ジャスミン)
受付 2月9日(土)13:00~ 電話のみの受付

お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

英語でダンス&プレイ キッズクラス



ダミアン&ユカ先生とみんなで楽しく英語でダンス&プレイ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。楽しいダンスと歌で英語を学びましょう！

開催日 1月12日、2月9日、3月9日 いずれも土曜日
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はお一人追加につき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&ユカ先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200

桜ピラティス



西松江緑地サッカー場を囲む形で咲く桜を見ながらピラティスを楽しませんか？ピラティスとは、体に負担をかけずにリハビリを行えるように考案されたもので、体の深層部分の筋肉を鍛えるエクササイズです。腹式呼吸と緩やかな動きが特徴で、インナーマッスルを鍛えることができる数少ないエクササイズとして、美容と健康に意識の高い人々に認められています。

開催日 3月28日(木) **時間** 10:00~11:00
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地サッカー場
参加料 500円 **定員** 30名
対象 一般 **講師** 略 先生
受付 3月7日(木)13:00から電話のみの受付

お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

第36回和歌山県立体育館卓球大会



初級・中級・上級の3クラスを開催します。初級は大会に初めて参加される方や気軽にゲームを楽しみたい方にお勧めです。

開催日 3月15日(金)
時間 9:00~16:00
場所 和歌山県立体育館(本館)
参加料 ペアで1,600円 **定員** 60組
対象 一般(ペアの性別は問いません。)



お問い合わせ先 和歌山県立体育館
TEL.073-422-4108

第9回馬とのふれあい体験会

毎年恒例の「馬とのふれあい体験会」は和歌山唯一の乗馬クラブであるライディングクラブ・グリーンオアシスに協力をして頂き、開催しています。この体験会は首段ふれあうことのない競走馬やポニーに乗馬をすることができ、楽しんで頂けるイベントとなっています。



開催日 3月3日(日)
時間 10時~11時40分
場所 松江緑地多目的運動広場(新日鐵住金北門東隣)
参加料 ポニー引き馬体験乗馬 500円
サラブレッド引き馬体験乗馬 800円
対象 ポニー 4才~ / サラブレッド 小学生~
講師 ライディングクラブ グリーンオアシス

お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355



防災セミナー



近い将来必ず起きると言われている「南海トラフ大地震」と「津波」。また、2018年7月の西日本豪雨や9月の台風21号による「風水害」により多くの被害が発生しました。今回は、これらについて、学ぶことにより「災害に対する意識」の向上を目指します。その後、ヨガを行い、体をすっきりとさせます。

開催日 2月2日(土)
時間 10:00~12:00
場所 和歌山県立武道館
参加料 無料 **定員** 50名(先着順)
受付 12月17日(月)9時30分より電話にて受付します。



お問い合わせ先 和歌山県立武道館
TEL.073-444-8340

無料健康セミナー



初めてご参加された方でも簡単なストレッチを中心としたセミナーを開催いたします。「元気で楽しく暮らすために」健康な身体作りを目指しませんか？

開催日 2月24日(日)
時間 13:00~(2時間程度)
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 無料 **定員** 20名
対象 一般
講師 奥 幸博先生



お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200

初島電設株式会社

〒641-0013 和歌山県和歌山市内原 772-1
TEL (073) 446-4488
FAX (073) 446-4477

金属リサイクル業

菊本商店

〒640-8127
和歌山市元町奉行町2丁目60番地
TEL (073) 423-3953

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

ストレス発散！運動不足解消！

ダンス系教室 参加者募集！

無料体験実施中！

教室名	対象	曜日	時間	場所	参加料
シェイプアップエアロビクス	一般	金	19:00~20:15	和歌山ビッグウエーブ	10回8,000円
リズム体操	女性	月	10:45~12:00		
		金	10:30~12:00		
ZUNBA(ズンバ)	一般	月	19:00~20:00		
エアロ	一般	水	10:00~11:15		
健康フラダンス		木	10:30~12:00		
ハワイアンフラダンス	女性	水	19:00~20:00	和歌山ビッグ愛	10回8,370円
		金	10:15~11:45		10回9,910円
		土	10:00~11:00		10回8,370円
オリエンタルベリーダンス	女性	金	18:35~19:20 19:30~20:30		
ハワイアンフラ	女性	月	13:00~14:00	西松江緑地体育館	8回6,400円
Fun-FITNESS	女性	水	10:00~11:00	和歌山県立武道館	1回1,000円
			12:00~13:00	和歌山県立体育館	10回8,000円
リズム体操&ダンス	女性	木	13:15~14:30	和歌山県立体育館	10回8,000円

詳しくはHPもしくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

和歌山ビッグホール・ウエーブ
TEL:073-433-0035

和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

和歌山県立武道館
TEL:073-444-6340

和歌山県立体育館
TEL:073-422-4108