

# SPOSHIN

スポーツは歯が命!



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



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

### 防災セミナー開催



2月2日、武道館において、地域の住民の方にもご参加いただき「防災セミナー」を開催しました。必ず来ると言われている「南海トラフ大地震」、大雨や台風の「風水害」の状況について学び、参加された皆さまにとって大変有意義なセミナーとなりました。

今後もこのようなセミナーを開催し、地域と共に歩む活動に取り組んでまいりたいと思います。

### ビッグ愛南側駐車場の アスファルト舗装

平成30年12月10日から平成31年1月9日まで行っておりましたビッグ愛南側駐車場のアスファルト舗装工事が無事に完了いたしました。

工事期間中におきましては、お客様にご不便・ご迷惑をおかけしましたことを改めてお詫び申し上げます。併せて工事に際しましては、ご理解とご協力を賜りましたことに深く感謝申し上げます。

駐車場全面の舗装と駐車ラインの幅を広げたため、お車でお越しのお客様により快適にご利用頂けるようになりました。

今後も、お客様には常に快適にご利用頂ける様に取り組んで参ります。



### 第10回 卒業記念松植樹祭

2月12日、河西公園で、松江・木本・西脇の各連合自治会及び新日鐵住金(株)和歌山製鐵所の協力を得て、昔のような松林にしようと、松江・木ノ本・西脇・八幡台の小学校6年生330名が、松くい虫に強い抵抗性クロマツの苗木90本を植えました。



### 新南地区老人会 「脳トレ・レクリエーション」 ボランティア

2月4日(月)に和歌山市新南地区老人会より「脳トレ・レクリエーション」のご依頼があり、連絡所集会所で楽しく開催させて頂きました。

約32名の参加で「レクリエーション要素」を取り入れた脳トレ内容は、笑いとお楽しさを十分に満喫して頂きました。

「お互いのふれあい」「会話を交わし身体を動かす」「考える」そこには大きな喜びと健康の源となるエネルギーの湖が生まれたような気がします。これからも地域の皆様から「脳トレ・レクリエーション」ボランティアのご依頼があれば時間の許す限りお手伝いに参りたいと考えています。



# どうして 歯みがきは大切なの？



## スポーツは歯が命！

かみしめる力は、パワーや姿勢の安定に関係があります。「ここ一番」力が必要なとき、丈夫な歯がなければ力が出ません。

### Q1 かみ合わせで運動パフォーマンスが変わる？

A1

スポーツの種類によっては、食いしばることで歯に負担がかかることがあります。ときには、自分自身の体重くらい大きな力がかかることがあります。これは、食事のときにかかる力の2~4倍にあたります。このとき、かみ合わせが悪いと、特定の歯だけに負担がかかるため歯のダメージにつながったり、身体能力・パフォーマンスが低下することがあります。そのため、スポーツマンにとっては歯を失わないためにむし歯と歯周病の予防はとても大切です。また必要に応じて、マウスガードを使用したり、歯医者さんでかみ合わせを調整することもすすめられています。



### Q2 スポーツドリンクでむし歯になる？

A2

スポーツドリンクなどのイオン飲料は、体に吸収されやすく、疲労回復などに効果があるとされています。体に良いイメージがありますが、飲むときにはむし歯に注意しなければいけません。イオン飲料の中には、歯のエナメル質を溶かす恐れのある酸性のものもありますし、むし歯の原因となる砂糖やグルコースなどの糖分も含まれています。イオン飲料は香味の刺激が低いのでだ液が出にくく、口の中のpHが中性に戻るのに時間がかかります。歯を守るためには、スポーツで汗をかくときはイオン飲料を薄めて飲み、運動が終わったら普通の水をのむことがすすめられています。そして、ていねいな歯みがきをこころがけましょう。



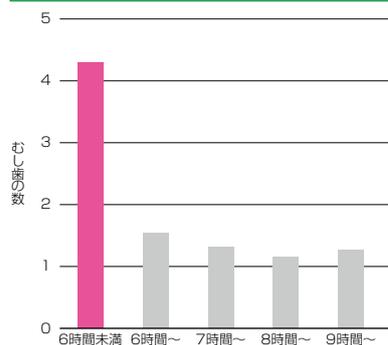
### Q3 すい眠時間が短いとむし歯になりやすい？

A3

すい眠は、疲労を回復させる役割があると考えられており、多くのトップアスリートもすい眠を大切にしていますが、すい眠時間はむし歯にも関係します。

最近の研究では、中学生のむし歯と食事やすい眠との関係が調べられており、朝食をきちんと食べていない、すい眠時間が短いなどがむし歯のなりやすさに関連することがわかっています。

#### 睡眠時間とむし歯の関係



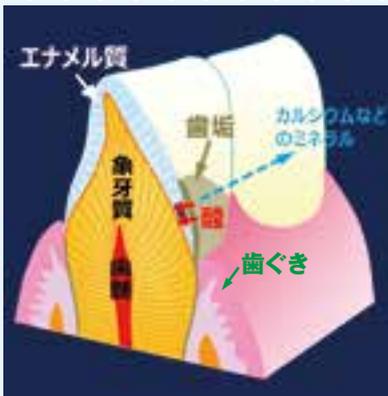
高柳篤史ら：口腔衛生会誌 60:480,2010.

**Q4** 効果的なむし歯予防は？

**A4**

むし歯は、菌のかたまり（歯垢）から出る酸によってミネラルが溶けだすことで起こります。むし歯を予防する大切な役割を果たすのがフッ素です。健康な歯であれば、フッ素は歯に対して強い性質に変え、むし歯になりにくくする働きがあります。初期のむし歯であれば溶け出したミネラルの補給をうながし、健康な状態にもどすはたらきがあります。

**初期むし歯と再石灰化**



歯と歯肉のさかい目の白くなった部分が初期むし歯です。これを放っておくと穴が開いてしまい、歯医者さんでの治りようが必要になります。

**初期むし歯**

**むし歯で穴が開いている状態**



**Q5** むし歯がないなら歯医者さんに行かなくてもいい？

**A5**

むし歯や歯周病の原因となる歯垢の除去は、歯のかたちや歯ならびなどから、自分のみで完ぺきに行うことはむずかしいのです。そのため、これらを予防し、実際に歯が抜けてしまうのを防ぐためには、自分でしっかり歯みがきすることに加えて、歯医者さんでのケアをあわせて行うことが大切です。歯の健診では、むし歯や歯周病を診るだけでなく、かみ合わせの調整なども行います。

すべてのオリンピック選手は、出発前に JISS（国立スポーツ科学センター）での歯の健診を受けています。





# むし歯予防の効果的なみがき方

## フッ素入りのハミガキを使う

薬用成分に、モノフルオロリン酸ナトリウムやフッ化ナトリウムとあるのがフッ素です。



成分	
湿潤剤: ……	
清掃剤: ……	
調整剤: ……	
発泡剤: ……	
香料: ……	
pH調整剤: ……	
薬用成分: フッ化ナトリウム	
着色剤: ……	

## むし歯になりやすいところからみがく

むし歯になりやすいのは奥歯です。奥歯からみがくことをおすすめします。



## 小学校高学年からは1g以上つかう

2cmほどのハブラシなら2/3程度です。



## ハミガキをつけたブラシをぬらさない

せっかく付けたハミガキの濃度がうすくなってしまいます。水でぬらして、かるく水を切ってからハミガキをのせます。



## すすぎすぎない

何度もすすぐと、せっかく歯についたフッ素を流してしまいます。かるくすすぐことをおすすめします。



提供/花王株式会社



一生守ろう大切な永久歯。キメ細かくくだける顆粒で、むし歯の原因、歯垢を落とし、キレイになった歯に、フッ素が高吸着。歯のエナメル質を酸に溶けにくい性質にして、むし歯を予防します。すみずみまでツルツルの歯に。殺菌剤配合で口臭・歯肉炎を防ぎます。



ピュアミント



エクストラフレッシュ



マイルドシトラス

顆粒<sup>※</sup>で  
**落とす**

※清掃剤  
キメ細かくくだける顆粒で、むし歯の原因、歯垢を落とす!

フッ素を  
**届ける**

キレイになった歯にフッ素が高吸着! 再石灰化を促進し、むし歯予防。

そで<sup>し</sup>から  
**守る**

フッ素が歯のエナメル質を溶けにくい性質にし、歯質を強化してむし歯予防!

# 健康と喜びの声

## 教室の皆様

### ●教室に参加してよかった事がありますか？

バレエの動きを通してキレイな姿勢づくりを意識できるようになりました。

### ●先生や教室の魅力を教えてください。

先生の指導が初心者にもとてもわかりやすく、レッスンの間中、和やかな雰囲気が絶えません。

初心者にもわかりやすくご指導いただけて、とても居心地がいいです。

### ●教室は楽しいですか？

ピアノの音に合わせて身体を動かすのがこんなに楽しいとは思いませんでした。楽しくレッスンを受けています。



参加教室:大人バレエ教室  
曜日:木曜日  
時間:19:30~20:50  
場所:和歌山ビッグホエール



参加教室:アルテリーヴォ和歌山FITNESS  
曜日:月曜日  
時間:20:00~21:00  
場所:和歌山県立体育館体育場



ひろはた ようこ  
**廣 緒 洋子さん**

### ●教室に参加し始めたのはいつ頃ですか？

去年の2月に無料体験に参加して、続けています。

### ●教室の魅力は？

すごくハードですが、コーチが一人ひとりに少しアレンジを加えてくれて「きつい」けど出来るところです。

### ●講師の魅力は？

普段は優しいコーチですが、トレーニング中の指導は「厳しい」です。(笑)

### ●教室に参加してよかった事は？

教室に参加して「ヒップが上がる」感覚がありました。

それと、休むと身体が緩む感じもあります。

今では前より、身体が軽く感じ、生活がアクティブになりました。



空調・冷凍設備のパイオニア

# 東和冷機株式会社

代表取締役 中谷 晃也

〒641-0006 和歌山市中島 407-8 Tel: 073-424-6151 <http://www.torei.com/>

東和冷機

検索

# 春の健康レシピ

## 【8020運動】はご存知ですか？ 口腔ケアで楽しく充実した 食生活を送りましょう！

楽しく充実した食生活を送るために日々の口腔ケアは欠かせません。『80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう』という【8020(はちまるにいまる)運動】はご存知ですか？20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足出来ると言われています。歯を失う最大の原因は歯周病とむし歯ですが、そのうちの4割は歯周病によるものです。

今回は日々の食事で出来る口腔ケアのメニューをご紹介します。

8020運動：1989年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進



## コラーゲンたっぷり鶏手羽中のスープ

歯茎や歯根膜(歯と歯槽骨(歯の土台となる骨)の間にあるクッション役)の構成組織は、皮膚と同じコラーゲン組織で出来ています。コラーゲンを多く含む鶏の手羽肉と一緒に、コラーゲンの生成や修復に欠かせないビタミンCと組み合わせたお野菜たっぷりのスープです。

### 作り方

- 1) 野菜類は食べやすい大きさに切り、鶏手羽中は2本の骨の間に包丁を入れ2つに切り分けてから、熱湯でサッと茹でておく。  
鍋に水と鶏手羽中を入れて加熱し、沸騰したら火を落としてアクを取りながら20分間煮る。
- 2) 1)に酒・塩・野菜類を加えて火が通るまで煮込み、荒挽きコショウをたっぷりかけて頂く。

### 【材料4人分】

鶏手羽中 ..... 400g  
春キャベツ ..... 1枚  
新玉ねぎ ..... 小1個  
新じゃが芋 ..... 中3個  
人参 ..... 1/3本  
エリンギ ..... 2本  
にんにく ..... 1かけ  
水 ..... 1.2mL

### 【調味料】

酒 ..... 大さじ3  
塩 ..... 小さじ1強  
荒挽きコショウ ..... 少々

## 春野菜の洋風白和え

唾液には、口腔内の自浄作用や粘膜を保護するだけでなく、歯周病の病原菌を減らしたり初期のむし歯を修復するなど多彩な働きがあります。今回、白和えに使用する芥子の爽やかな香りや辛味、噛み応えのある野菜類は自然に唾液の分泌を促進します。また、歯周病は歯茎の炎症と共に歯槽骨(歯の土台となる骨)が溶けてゆく病気ですから、カルシウムの補給も忘れずに豆腐・スキムミルクで摂りましょう。

### 作り方

- 1) ボールに洋風白和えの素を入れてなめらかになるまで混ぜる。
  - 2) 一口大に切った野菜類を適量加えてざっと混ぜ合わせる。
- ※洋風白和えの素は冷蔵庫保存で2~3日以内に使用すること。

### 【材料3人分】

#### 〔洋風白和えの素〕

鍋用豆腐 ..... 100g  
塩 ..... 小さじ1/4  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
芥子 ..... 小さじ1/2  
コショウ ..... 少々  
スキムミルク ..... 大さじ1  
※旬の茹で野菜類 ..... 100g  
※トマト・パプリカ ..... 適量



### 1人分の栄養価

「コラーゲンたっぷり 鶏手羽中のスープ」	「春野菜の洋風白和え」
エネルギー：290kcal	エネルギー：123kcal
蛋白質：19g	蛋白質：5.2g
脂質：16.4g	脂質：8.0g
カルシウム：45mg	カルシウム：127mg
食物繊維：2.1g	食物繊維：1.8g
食塩相当量：1.7g	食塩相当量：0.7g



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

## アルテリーヴォ和歌山サッカー

アルテリーヴォ和歌山のレッスンは丁寧なコーチングとトレーニングプログラムでサッカーの楽しさを伝えます。

- 開催日** 4月～6月の3か月間10回
- 時間** 月曜日①17:30～18:30 ②18:45～19:45
- 場所** 和歌山県立体育館体育場
- 参加料** 10回 10,000円
- 対象** ①年中児～小学2年生 ③小学1年生～4年生
- 講師** アルテリーヴォ和歌山選手
- 講師について** 現役選手が情熱とサッカー愛あふれる指導を行います。



**お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 073-422-4108

## 初めてのハワイアンフラ

世界一美しく優雅な踊りと称されるフラダンス。今やダンス教室などもあり、日本人にも浸透した民族舞踏です。スポーツクラブでのダイエットや、リラックス効果があるとフラダンスを趣味として楽しむ人も多いです。初めての方でも参加できるクラスです。

- 開催日** 月曜日
- 時間** 13:00～14:00
- 場所** 河西緩衝緑地 2階 大会議室
- 参加料** 8回 6,400円

- 対象** 一般女性
- 講師** 宮脇 智子先生
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355



## ビューティパワーアップエクササイズ

身体機能改善や体力増進を目的としたエクササイズを行う教室のご紹介です。30分のプログラムなので気軽に参加することができ、朝から身体を動かすことで一日すっきりとした気分でご過ごすことができます。足腰の筋力強化や身体の引き締めなど、年齢に負けない体づくりを目指しましょう!

- 開催日** 水曜日
- 時間** 9:15～9:45
- 場所** ビッグ愛 6階ポシブルーム
- 参加料** 10回 4,000円

- 対象** 一般
- 講師** 辻 須美代先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



## 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

株式会社 **クリーンテック**

本 和歌山市三番丁54番  
社 **TEL:073-425-0111 FAX:073-425-0122**  
営業時間 8:30～18:00 休業日 土・日・祝



<http://cleantec8.co.jp>

## 英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

広い屋内を走りまわり、遊具を使ってママと遊び、時には英語のうたやリズム遊びを通じて、英語に順応し、コミュニケーション能力を育てます。また、ママと一緒にヨガをすることにより、リラックスと共に「親」と「子」の絆を深めることができます。

**開催日** 水曜日  
**時間** 10:00~10:50  
**場所** 和歌山県立武道館  
**参加料** 1回 900円

**対象** 1歳6ヶ月から4歳までのお子様と保護者の方  
**講師** 水越先生・加地先生・畑上先生  
**お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 073-444-6340



## ベビーマッサージとママの産後エクササイズ

親と子のスキンシップを通して「絆」を深め、心地よい刺激が赤ちゃんの生命力を活発にし、脳や身体の発育、運動機能・内臓機能により影響を与えます。エクササイズでは、産後のマイナートラブルの改善や体力の回復を促します。赤ちゃんと一緒に運動がしたいママにオススメです。皆で楽しくおしゃべりをしながらホッと息ぬきをしましょう!

**開催日** 4月~6月の3か月間10回  
**時間** 木曜日 10:30~11:45  
**場所** ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 10回 8,370円

**対象** 2ヶ月~1歳未満の赤ちゃんと女性保護者  
**講師** 横山 安紀子先生  
**講師について** 健康運動実践指導者  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



## 幼児クラス

幼児期は将来の基盤となる身体づくりや、脳の働きが活発で教わった事の吸収に優れている大切な時期です。スポーツをすることで骨や筋肉の成長を促し、持久力、心肺能力、バランス能力などが身に付きます。体操、フットサルは初めてでも楽しみながらできるスポーツですので、まずは無料体験から参加してみませんか。

### キッズフットサル

**開催日** 月曜日  
**時間** 18:00~18:55  
**場所** 和歌山ビッグウエーブ  
**参加料** 10回 8,000円  
**対象** 年中~年長  
**講師** 洞ヶ瀬 大地先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグウエーブ 073-433-0035

### キッズ体操

**開催日** 月曜日~土曜日  
**時間** 15:15~16:15(土:9:15~10:15)  
**場所** 和歌山ビッグウエーブ  
**参加料** 10回 8,000円  
**対象** 年少~年長  
**講師** 職員



# ロボカップジュニア・ ジャパンオープン2019 和歌山大会 開催!!

この大会は、7月に開催される「ロボカップ2019シドニー世界大会」の参加チームの選出大会にあたり、ここ和歌山から世界へとつながっていきます。

ロボット体験  
イベントも  
開催しています!

4/28 [sun] 11:00~  
4/29 [mon] 9:00~  
会場 和歌山ビッグホール



<http://www.wakayama-cci.or.jp/robocup/>

問合せ先:ロボカップジュニア・ジャパンオープン2019和歌山大会開催委員会事務局 (和歌山市産業交流局 産業部 商工振興課) 073-435-1233

# 春のイベント案内

## 桜ウォーキング



暖かい陽射しと柔らかな風が頬をなでる春の河西公園では、地元のご協力を得て桜ウォーキングを開催します。松江緑地、東松江緑地をスタートし、トリムコース4キロを歩きます。途中には2キロにも及ぶ満開の桜を見ながら、さわやかな汗を流しリフレッシュしませんか。毎年、大人から子どもまで200名以上の参加を得て開催しておりますので、お気軽に参加してください。

**開催日** 4月6日(土)少雨決行 荒天中止

**時間** 10:00~12:00

**場所** 松江緑地・東松江緑地

**参加料** 無料

**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所  
TEL.073-451-8355

## バラのお悩み解消!バラの育て方教室



湊緑地公園内にある、バラ園のバラを使い剪定の仕方や栄養についての勉強会を開催いたします。小島ガーデンの小嶋克己先生を講師に招き毎年開催している教室です。人気があり、すぐに定員いっぱいになる教室です。プレゼントもご用意しています。

**開催日** 5月23日(木)雨天の場合 5月24日(金)

**時間** 10:00~11:00

**場所** 湊緑地公園詰所前(バラ園)

**参加料** 100円 **定員** 30名

**受付開始日** 5月11日(土)13時より開始

**講師** 小嶋 克己先生

**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所  
TEL.073-451-8355

## 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** 4月21日、5月19日、6月16日(いずれも日曜)

**時間** 10:00~11:00

**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム

**参加料** 1,000円 **定員** 25名

**対象** 一般

**講師** 井田 真美先生

**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
TEL.073-435-5200

## 親子でイースター 英語リトミック



英語の歌を使い、曲にリトミック要素を感じるプログラム。英語絵本の読み聞かせ、親子で作る楽しいクラフトや異文化を感じられるゲームなどアクティビティもあります。「リトミック」と「英語」をどちらも体験だけでなく親子で触れ合う時間を楽しみましょう!

**開催日** 4月3日(水) **時間** 10:30~11:30

**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム

**参加料** 1,500円 お土産つき

※兄弟でお越しの場合お一人追加につき500円※

**定員** 20組 **対象** 生後4ヶ月~小学生までの親子

**講師** まり先生・まい先生

**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
TEL.073-435-5200

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



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地  
TEL (073) 451-3388(代)  
FAX (073) 453-1434



## 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。それが「ヒモ」を使った簡単なトレーニング、すなわち「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** 5月11日(土)
- 時間** 10:00~11:30
- 場所** 和歌山県立武道館
- 参加料** 大人 1,500円
- 定員** 25名(先着順)
- 対象** 一般の方
- 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



## 観葉植物の苔玉作り



苔玉とは、植物の根の部分に土と苔を球状にしてつけたものをいいます。丸い見た目や優しいグリーンの苔に癒されると人気のあるアイテムです。土と苔を練り合わせて作るのも汚れても大丈夫な服装で作るのがいいそうです。今回の教室では、観葉植物を3種類ぐらい使って作る予定です。

- 開催日** 6月29日(土)
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 松江詰所(横)
- 参加料** 1,500円
- 定員** 20名
- 受付開始日** 6月8日(土)13時開始
- 講師** 島 克也先生
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所  
TEL.073-451-8355



## 第37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** 平成31年5月10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

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1850番地  
電話(073)452-1710  
FAX(073)453-7555

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



できた喜びが成長へ

# 子ども体操教室 参加者募集!

無料体験実施中!

## 子ども体操

教室名	対象	曜日	時間	参加料	場所
キッズ体操	年少～年長	月～金 土	15:15～16:15 9:15～10:15	10回8,000円	和歌山ビッグウエーブ
ジュニア体操	小学生～中学生	月～金 火・水 土	16:30～17:30 17:45～18:45 10:30～11:30		
幼児体操	年少～年長	月・木	15:40～16:40		
児童体操	小学生	月・木 水	16:50～17:50 16:30～17:30	8回5,000円	河西緩衝緑地体育館 2階 大会議室
子ども体操教室(鉄棒・跳び箱)	年少～年長	月	16:15～17:15	10回8,000円	和歌山県立体育館

## 親子体操

キッズ&ファミリー	1歳6ヶ月～ 4歳と保護者	火	11:00～12:00	10回8,100円	和歌山ビッグウエーブ
英語であそぼう&ママ・ヨガタイム		水	10:00～10:50	1回900円	和歌山県立武道館
親子体操		木	10:00～11:00	8回5,000円	河西緩衝緑地体育館

詳しくはHPまた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  
 河西緩衝緑地 TEL:073-451-8355