

和歌山県 主催事業

国民健康保険の被保険者の方、限定

参加者募集!

無料

# 健康運動教室 ～自分の健康は自分でつくろう～

## ウォーキングフットボール

講師	茶野 裕史先生 (Soccer Plus Management)	
場所	和歌山県立体育館 本館 和歌山市中之島 2238 TEL:073-422-4108	和歌山ビッグウエーブメインアリーナ 和歌山市手平 2-1-1 TEL:073-433-0035
A 日程	11/22、29、12/6、12/13	11/21、28、12/12、19
B 日程	1/10、17、24、31、2/7、14、3/6	1/16、23、30、2/6、13、20、3/5、12
	A、B 日程とも水曜日の 14:00～15:00	A、B 日程とも火曜日の 19:00～20:00

## 健康体操

講師	公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 職員	
場所	和歌山ビッグ愛 6F スポシムルーム 和歌山市手平 2-1-2 TEL:073-435-5200	和歌山ビッグウエーブ 和歌山市手平 2-1-1 TEL:073-433-0035
A 日程	12/4、11、18、25	11/30、12/7、14、21
B 日程	1/22、29、2/5、19、26、3/4、11、18	1/11、18、25、2/8、15、29、3/14、21
	A、B 日程とも月曜日の 13:30～14:30	A、B 日程とも木曜日の 13:30～14:30

※各種目持ち物 運動のできる服装・上靴、タオル、飲み物

※各種目定員 各種目とも先着25名

※申し込み方法 下のQRコードまたはメールか電話でお申し込みください  
各運動種目とも、途中からの参加可

QRコード



メールアドレス

sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

運動種目・氏名・住所・生年月日を入力してください。

運動種目は複数選ぶことができます。

電話 073-433-0035

※いただいた個人情報は、適正に管理し、この事業以外で使用することはありません。

【主催】

和歌山県 国民健康保険課

【お問合わせ先】

受託機関:(公財)和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課

Mail: sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

TEL:073-433-0035 FAX:073-433-4181

# みんな笑顔で、楽しみながら体を動かしませんか？

## ■ウォーキングフットボールって何？

ウォーキングフットボールとは、その名の通り、歩いておこなうサッカーです。

起源は、2011年にイングランドで「55歳以上の人の健康のためにおこなうスポーツとしてスタートしました。

歩くという緩やかな動きなので、誰もが参加しやすく、今では、経験の有無をはじめ、年齢・性別などを問わず、多くの人が気軽に生涯を通じて楽しめるスポーツとしておこなわれています。



サッカーと聞くと、激しいスポーツというイメージがありますが、ウォーキングフットボールは、「誰でも、気軽に参加でき、みんなが安心・安全に楽しめる」スポーツです。

そのため、相手に接触(ぶつかったり、押したり)することはもちろんのこと、相手が保持しているボールを奪うこと

など、プレーを妨げることを禁止しています。

サッカーはしたことがないという人やサッカーは苦手だという人も大歓迎です。

一人ではなく、みんなで喜びを分かち合うことができるウォーキングフットボール。ぜひ、運動不足を感じているみなさん、一緒にやりませんか？

## ■健康体操

健康体操とは、健康づくりを促進していくための体操です。

体を動かすことは、心と身体を健やかにします。最近、動くことが少なくなったり、億劫になったりしていませんか？

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、健康に維持・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！