

和歌山ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウエーブ 12月催事案内

3(水) 全国健康保険協会和歌山支部 集団健診 ビッグ愛展示ホール ■時間 9:00～ 関係者のみ ■主催 全国健康保険協会和歌山支部 073-421-3100	6(土) 金融経済講演会 ビッグ愛大ホール ■時間 13:30～15:00 事前申し込み ■主催 和歌山県・和歌山県金融広報委員会・J-FLEC 073-426-0298
6(土) アスレチックアカデミー(年少～年長対象) ビッグウエーブ 武道場 ■時間 13:30～15:00 有 料 ■主催 (公財)和歌山県スポーツ振興財団 073-433-0035(和歌山ビッグホエール)	10(水) ウィッグユキ 展示会 ビッグ愛大ホール ■時間 10:00～16:00 入場無料 ■主催 株式会社 ユキ 0120-20-3020
13(土) 第3回わかやま体操祭 ビッグホエール ■時間 10:00～16:00 関係者のみ ■主催 和歌山県体操協会 090-7495-9083(岡本)	14(日) 第29回オレンジロードバレーボール大会(9人制) ビッグホエール・ビッグウエーブ ■時間 (ホエール)8:30～(ウエーブ)9:00～ 入場無料 ■主催 和歌山県ママさんバレーボール連盟 073-473-4338(三浦)
14(日) ジュニアオリジナルコンサート ビッグ愛大ホール ■時間 11:00～ 関係者のみ ■主催 服部楽器(株) 073-424-4441	14(日) もっと健康ウォーキング2025 ビッグ愛展示ホール ■時間 9:00～15:00 事前申し込み ■主催 和歌山県健康推進課・国民健康保険課 073-433-0035(ビッグホエール・ビッグウエーブ)
20(土) 21(日) 和歌山県スポーツマッチングプロジェクト ～やChaる!!～ ビッグウエーブ ■時間 20日13:00～・21日8:00～ 事前申し込み ■主催 和歌山県企画部企画政策局スポーツ課 073-441-3695	21(日) 第22回 和児童クリスマスコンサート ビッグ愛大ホール ■時間 14:00～16:00 関係者のみ ■主催 和歌山児童合唱団 090-5162-8148

年末年始の営業について

平素より、「和歌山ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウエーブ」をご利用いただきありがとうございます。
年末・年始の営業について、下記のとおりとなります。

令和7年12月28日(日) 9時～17時まで営業
17時以降 休館

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土) 6日間 休館日
令和8年 1月 4日(日) 通常通り営業(9時～21時)

(公財)和歌山県スポーツ振興財団
和歌山ビッグ愛・和歌山ビッグホエール・武道体育センター和歌山ビッグウエーブ管理事務所

※催事内容等については主催者に直接お問合せください。

施設 お問い合わせ先 ■和歌山ビッグ愛
和歌山市手平2-1-2 TEL. 073-435-5200

■和歌山ビッグホエール 武道体育センター和歌山ビッグウエーブ
和歌山市手平2-1-1 TEL. 073-433-0035

イベント案内



呼吸と体幹を意識したバランスポーズで
コア（体幹軸）を鍛えましょう

コアバランスヨガ

12月4日 / 12月18日
10:00～11:00（木曜日）



不調の始まりは姿勢の悪さから！
コアを鍛えて姿勢を改善しましょう
腸内環境を整えアンチエイジングにも
繋がります！

場 所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 1,200円 **講 師** 辻須美代先生
定 員 各25名（先着順） **持ち物** ヨガマット、飲料
※無料貸出ヨガマットあります

スッキリのびのび健康体操



12月12日
13:30～14:30（金曜日）
簡単でやさしい体操を行います
膝や腰に負担をかけず運動不足を解消しましょう！

【場 所】 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
【参加料】 1,000円
【講 師】 三宅 令子先生
【定 員】 各 20名（先着順）
【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル等 敷物、飲み物
※無料貸出ヨガマットあります



協力:Soccer Plus Management/辻秀輝整形外科

いろんな運動にチャレンジできる！ アスレチック アカデミー

～どんだんたのしくなる！運動センスは無限大∞～

参加者の保護者の方、骨密度測定できます！ 13:00～13:30
骨密度測定は、骨の密度測定する検査で、骨粗しょう症や骨折のリスク評価に役立ちます
いつまでも元気で過ごせるように、美味しいものを美味しくいただくために
この機会に“自分”を知ってみませんか？

【日 時】 令和7年12月6日(土)13: 30～15: 00
【場 所】 和歌山ビッグウエーブ 武道場
【対 象】 年少～年長 **【参加料】** 900円
【最少催行人員】 8人

※人数に達しない場合は中止となり
12/3以降ご連絡させていただきます。
また、当財団ホームページにも開催の
有無をアップいたします

【持ち物】 動きやすい服装、上ぐつ、タオル、飲み物
【指導】 辻秀輝整形外科
運動に苦手意識を持っていても大丈夫！
運動の基礎である「はしる」「とぶ」「まわる」を中心に
運動能力を向上させる内容です

【お申込み期間】 10/27(月)13: 00～12/3(水)
期間内にビッグホエールに電話申込み
※参加料は当日12/6に受付でお支払いください

協賛 : **meiji** threee Corporation & Yasaka Corporation
株式会社スリーナイス・ヤサカ商事株式会社

和歌山県主催事業

もっと健康ウォーキング2025

国民健康保険被保険者の和歌山県民限定

12月14日(日) 9時～15時
和歌山ビッグ愛
和歌山市手平2丁目1-2

●1階展示ホール
●芝生広場
●愛・ホエール遊歩道

みなさまのご参加お待ちしております！

歩くだけで！
AIがあなたの歩行を解析します！

AI歩行解析+歩行指導

先着 9:00～15:00
72名 ※時間指定予約制
9:00～ 30分間隔で予約
30分で定員6名

「AI歩行解析」とは？
10mを2往復歩くだけで、AIが姿勢と歩き方タイプ、歩行年齢、健康度・美脚度、フレイルリスクを解析し、あなたに合った歩き方を専門家が指導します。

令和7年
11月13日(木)～28日(金)

※先着順となっておりますので、定員に達し次第、受付を終了いたします。

今話題のノルディックウォークに
チャレンジを

ノルディックウォーク体験会

先着 午前部 10:00～11:00
40名 午後部 13:00～14:00
※各回定員 20名

「ノルディックウォーク」とは？
2本のポールを使って歩くことで歩行の補助と運動効果を高めるフィットネスエクササイズの一つです。

令和7年
11月11日(火)～28日(金)

事前申込 参加者募集中！

詳細は裏面へ

お申込み、お問合せはお電話で！
※「AI歩行解析+歩行指導」「ノルディックウォーク体験会」は事前申込が必要です。
※氏名・連絡先・健康保険の番号・お住まいの市町村名をお伝えください。

☎ 073 - 433 - 0035 (公財)和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課
(平日 9:00～17:00)

主 催 和歌山県健康推進課 国民健康保険課

【和歌山ビッグ愛】TEL073-435-5200 【和歌山ビッグホエール・ウエーブ】TEL073-433-0035

【主催】（公財）和歌山県スポーツ振興財団

