

和歌山県主催事業

ウォーキング

ちよこつと
運動コーナー

もっと

健康 ウォーキング 2025

健康測定
コーナー

ニュースポーツ
体験コーナー

おまけコーナー

国民健康保険被保険者の和歌山県民限定

参加
無料



令和7年

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
72名

9:00～15:00

※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・健脚度・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。

募集期間
令和7年

11月13日(木)～28日(金)

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
40名

午前の部 10:00～11:00

午後の部 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的一种です。

募集期間
令和7年

11月11日(火)～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。

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・健康保険の種類・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

生涯を元気に過ごすために、

骨密度測定やインボディなどで自分の健康状態を知り、ウォーキングを実施することで今より「もっと」健康になるため、当イベントに参加し「もっと」健康と運動への意識向上と習慣づくりのキッカケにしましょう。



もっと

健康ウォーキング

2025

参加無料

チェックポイントを巡ろう

「総合受付」でチェックポイントカードを配布

下記のチェックポイントを巡って、楽しみながら健康になりましょう！

①ウォーキング

愛・ホエール遊歩道（全長 約1,100メートル）

自由にスタートしてチェックポイントを巡ってください。

（南端、北端、ホエール正面玄関の3カ所にチェックポイントを設置）



② ちょこっと運動コーナー

②ちょこっと運動コーナー（10 分間の運動で健康づくり）

展示ホールにて開催

運動タイム 簡単な体操やストレッチを 10 分間実施

（9：00～10：00・12：00～13：00）



③ インボディ測定

③健康測定コーナー

展示ホールにて開催

- ・骨密度測定
- ・インボディ測定
- ・血管年齢測定
- ・血圧測定
- ・握力&脚筋力測定
- ・ベジチェック 等



③ 骨密度測定

④ニュースポーツ体験コーナー

展示ホールにて開催

・「モルック」ってなんだ？（10：15～11：45）



④「モルック」ってなんだ？

⑤おまけコーナー

展示ホールにて開催

・ミニボウリング、リングトス（13：15～14：45）

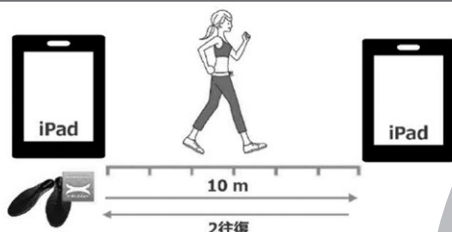
AI歩行解析＋歩行指導

要事前申込
定員 72 名

展示ホールにて開催

（9：00～15：00）

9：00～ 30 分間隔で予約
30 分で定員 6 名



ノルディックウォーク体験会

要事前申込
定員各回 20 名

芝生広場にて開催 ※雨天中止

講師：（公財）和歌山県スポーツ振興財団
落合 祐介

午前の部（10：00～11：00）

午後の部（13：00～14：00）



令和7年

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

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-1

お申込み・お問合せ電話番号

☎ 073 - 433 - 0035

(平日 9：00～17：00)