

和歌山ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウェーブ 1月催事案内

<p>4(日) 5(月)</p> <p>ビッグホエール</p> <p>入場無料</p>	<p>全国U18選抜 バスケットボール吉宗大会</p> <p>■時間 8:00~(4・5両日とも)</p> <p>■主催 吉宗杯実行委員会 0736-62-2117(那賀高校・片嶋)</p>	<p>9(金)</p> <p>ビッグ愛6F スボシルーム</p> <p>有料</p>	<p>スッキリのびのび健康体操</p> <p>■時間 13:30~14:30</p> <p>■主催 (公財)和歌山県スポーツ振興財団 073-435-5200(和歌山ビッグ愛)</p>
<p>10(土)</p> <p>ビッグウェーブ</p> <p>有料</p>	<p>アスレチックアカデミー (小学生対象)</p> <p>■時間 13:30~15:00</p> <p>■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・ビッグウェーブ)</p>	<p>11(日)</p> <p>ビッグホエール</p> <p>入場無料</p>	<p>第7回パンダ杯全国高等学校 空手道形競技錬成大会</p> <p>■時間 8:00~20:00</p> <p>■主催 和歌山県高等学校体育連盟 空手道専門部 0739-47-1004(熊野高校・宮地)</p>
<p>12(月・祝)</p> <p>ビッグウェーブ</p> <p>有料</p>	<p>ニューススポーツ教室 (モルック)</p> <p>■時間 9:00~12:00</p> <p>■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・ビッグウェーブ)</p>	<p>16(金)</p> <p>ビッグ愛大ホール</p> <p>関係者のみ</p>	<p>安全大会</p> <p>■時間 18:00~19:00</p> <p>■主催 アズマハウス株式会社 073-475-1018</p>
<p>17(土)</p> <p>ビッグ愛展示ホール</p> <p>入場無料</p>	<p>第6回 日中活動事業所による 事業所合同説明会</p> <p>■時間 13:30~16:00</p> <p>■主催 和歌山市自立支援協議会 就労部会事務局 073-435-1060</p>	<p>18(日)</p> <p>ビッグ愛展示ホール</p> <p>関係者のみ</p>	<p>令和7年度 和歌山県 美術展覧会・ジュニア県展 作品返却</p> <p>■時間 10:00~15:00</p> <p>■主催 和歌山県 073-441-2050</p>
<p>18(日)</p> <p>ビッグホエール</p> <p>入場無料</p>	<p>第4回紀の国住宅杯 小学生バレーボール交流大会</p> <p>■時間 9:20(開会式)</p> <p>■主催 新南少年少女バレーボールクラブ 090-8983-6785(小池)</p>	<p>21(水)</p> <p>ビッグ愛大ホール</p> <p>関係者のみ</p>	<p>令和7年度新任民生委員・児童委員研修会 (和歌山市ブロック)</p> <p>■時間 9:30~15:50</p> <p>■主催 和歌山県・和歌山市 和歌山県民生委員児童委員協議会 和歌山市民生委員・児童委員協議会 073-435-5230</p>
<p>25(日)</p> <p>ビッグホエール</p> <p>入場無料</p>	<p>第14回和歌山ビッグホエール 全国高等学校空手道大会</p> <p>■時間 8:00~20:00</p> <p>■主催 和歌山県高等学校体育連盟 空手道専門部 0739-47-1004(熊野高校・宮地)</p>	<p>26(月)</p> <p>ビッグ愛展示ホール</p> <p>関係者のみ</p>	<p>つながるWA展とありがとう循環運動のキックオフ 企業連携タイプのエピソード大会</p> <p>■時間 13:30~17:30</p> <p>■主催 和歌山県こども食堂応援ネットワーク 073-435-5224</p>
<p>27(火)</p> <p>ビッグ愛大ホール</p> <p>入場無料</p>	<p>塾教材 展示会</p> <p>■時間 11:00~15:00</p> <p>■主催 (有)帯伊書店 073-422-0441</p>	<p>31(土)</p> <p>ビッグ愛大ホール</p> <p>事前申し込み</p>	<p>徳島文理大学 車いす避難サポート養成講座</p> <p>■時間 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30</p> <p>■主催 徳島文理大学 088-602-8261</p>

※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ェーブ
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

1月15日 / 1月29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
館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階スポンジルーム
参加料 各回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、飲み物
※無料貸出ヨガマットあります

指導協力:Soccer Plus Management/CANVAS キカク

脳と体を鍛えるライフキネティックに挑戦!

アスレチック アカデミー

~集中力 up・学力 up・運動神経 up・社会性 up の4up 効果~

運動に苦手意識を持っていても大丈夫!

失敗は成長するために大切です

失敗から学び、失敗を楽しむチャレンジ精神あふれる子どもを育てる

楽しいメニューがいっぱいです

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るために
この機会に“自分”を知ってみませんか？

[日 時] 令和8年1月10日(土) 13:30～15:00

[場 所] 和歌山ビッグウェーブ 武道場

[対 象] 小学生 **[参加料]** 900円 **[定 員]** 30名 (先着順)

[持ち物] 動きやすい服装、上ぐつ、タオル、飲み物

[指導者] CANVAS キカク 花澤 覧宏 先生

[お申込み] 12/8(月) 13:00～ 定員に達するまで

下記のお問合せ先にて電話申込み

※参加料は当日1/10受付でお支払いください

[お問い合わせ]

和歌山ビッグホエール
TEL:073-433-0035

協賛 : meiji
(株)明治

公益財団法人
和歌山県スポーツ振興財団

【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

夜の月いちヨガ

1月17日(土曜日)
19:00～20:00

皆様の
声にお応えして
月いちヨガ
夜開催します！

[場 所] 和歌山ビッグ愛 6階スポンジルーム

[参加料] 1,200円

[講 師] 井田 真美先生 **[定 員]** 25名 (先着順)

[持ち物] ヨガマット※無料貸出ヨガマットあります・飲み物

ニュースポーツ教室 第3弾

モルック

令和8年1月12日(月祝)

10:00～11:30 (受付 9:30～)

[会 場] 和歌山ビッグウェーブ 武道場

[参加料] 500円

[定 員] 30名

[持ち物] 運動のできる服装、上靴、飲み物、
汗拭きタオル

[申込み] 12/15(月)～下記のお問合せ先にて電話申込み(先着順)
※参加料は当日受付でお支払いください。

[指 導] 高井直美 (公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団)

「モルック」ってどんなの？ 初めての人でも大丈夫！めちゃ楽しい～！

フィンランドの伝統的なゲームを元に開発された新感覚スポーツです。

激しい運動をする必要がなく、誰もが楽しめ、また、椅子に座りながらでも一緒に楽しめます。

シンプルなルールで誰でも気軽に遊べる一方、相手チームとの駆け引きや戦略、コミュニケーションも大変になってくるため非常に奥の深いゲームです。

※裏面に簡単なルール説明を記載していますのでご覧ください

[お問い合わせ]

和歌山ビッグホエール TEL:073-433-0035

公益財団法人
和歌山県スポーツ振興財団

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と富を