

# SPOSHIN

快  
適  
睡  
眠

寝  
苦  
し  
い  
夏  
に



- 1 地域と共に
- 2-4 寝苦しい夏に快適睡眠
- 5-6 健康と喜びの声・夏の健康レシピ
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 夏のイベント案内

バックナンバーも  
公開しています!!



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

### 七夕飾り

ビッグ愛、ビッグウエーブ、河西緩衝緑地では7月7日の七夕の笹飾りを設置いたします。

短冊には願い事を自由に記入いただけますので、お気軽に各施設までお越しください。



設置期間

6月7日(金)~7月7日(日)

設置場所

ビッグ愛、ビッグウエーブ、河西緩衝緑地



### 環境に配慮した地域材のベンチ 『アドベンチャー』を設置

3月にビッグホエール中央駐車場の北側に新たにベンチ『アドベンチャー』を3台設置しました。このベンチには和歌山県産の木材が使われており、木の肌触りがとても心地よいベンチです。地元で育った木材はその土地の温度や湿度・天候などの環境に適しているため劣化が遅く、地域材を利用することは地元の山林の環境を守りながら木材産業を活性化させ、更に輸送距離が短くなるためCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)排出量を抑える効果もあるそうです。散歩やジョギングの際にぜひご活用ください。



### 園路舗装と外灯設置

多くの利用者の皆様方には長らくご迷惑をおかけしましたが、西松江緑地入口から河西公園(児童公園)までの園路工事が無事完成いたしました。

園路は舗装され広くなり、歩道にはLEDの外灯31基、体育館駐車場にもLEDライト3基が整備されて明るくきれいになりました。

今後も、御利用よろしくお願いたします。



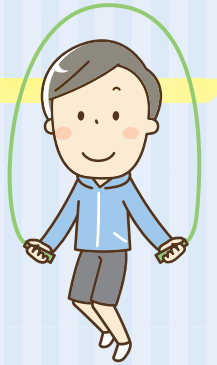
寝苦しい夏に

# 快適睡眠



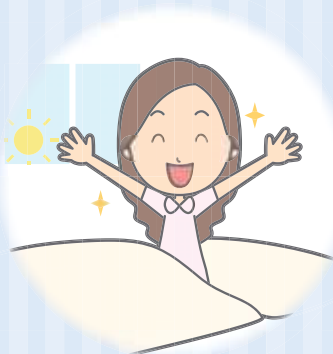
## 睡眠のためには運動と生活習慣

日常生活を活発に過ごすためには積極的に睡眠をとり運動をとることが大切です。運動には睡眠を促進させる効果があり、睡眠には体を有効的に動かす効果があります。スポーツパフォーマンス、家事、仕事の効果を上げたいときは睡眠と運動のバランスを意識してみましょう。



## 運動で得られる3つの睡眠効果

安定した睡眠



途中で起きることが  
少なくなる



寝つきが良くなる



定期的に運動習慣がある方は寝つきが良く、深い睡眠がとれ不眠が少ないと言われています。夜に目が覚めることが少なくなり安定した睡眠ができます。

また、疲れているけど眠れないときはストレスなどで交感神経が刺激されている可能性があります。軽いストレッチや有酸素運動を取り入れることで、呼吸が深くなり寝つきが良くなります。

**いざ！  
50周年へ！**  
safety and reliance to future  
since 1970

ご自宅のセキュリティ、法人向けの警備や防犯カメラ販売等幅広いサービスをご提供します。

**和歌山警備保障株式会社**

本社 和歌山市出口甲賀丁50 TEL 073-431-2900  
田辺営業所 TEL.0739-24-3856  
新宮営業所 TEL.0735-21-3353  
尾鷲営業所 TEL.0597-22-3083

水と環境を専門とする  
エンジニアリング会社



和歌山市松江北5丁目1番28号  
TEL (073)-454-3255  
FAX (073)-452-7996

## よい睡眠のための運動のタイミングと種類

### 夕方～就寝3時間前

おすすめ種目 ウォーキング・軽いジョギング

軽い有酸素運動を取り入れることで緊張を解きほぐします。運動をするタイミングは、夕方から就寝の3時間前までが最適です。



### 就寝1時間～30分前

おすすめ種目 ヨガ・ストレッチ

リラックスを目的とした運動がおすすめです。深い呼吸をしながら行うと副交感神経が優位になり、リラックス効果があります。

## 睡眠前に避けたい4つの生活習慣

激しい運動



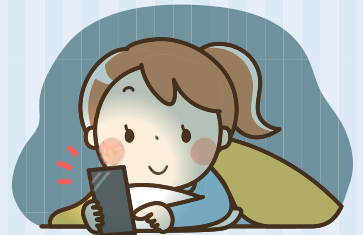
就寝前の食事



アルコール摂取



スマホを見る



就寝直前は自律神経をリラックスさせて、就寝モードに移行させることが大切です。

激しい運動を行い心拍数が上がり息も上がると、神経も体も興奮状態になり寝つけない状態になります。就寝前の食事やアルコールの摂取にも注意が必要です。食べ物が胃に残っていると、体の回復よりも消化の働きを優先させてしまいます。また、アルコールが代謝される時に覚醒作用があるため寝ている途中で目を覚ましてしまうこともあります。

それと、就寝前にスマホを見る方は多いのではないのでしょうか。スマホの光は強く脳を覚醒させる働きがあるので、就寝の1時間前はスマホを控えましょう。

# 夏でも快適に睡眠をとるポイント

夏の夜は熱帯夜が続き寝苦しく、睡眠不足になりがちではないでしょうか。

睡眠が十分に取れないで屋外で活動すれば熱中症のリスクが高くなる可能性だってあります。そんな寝苦しい夏の夜を快適に過ごし良い睡眠を取るポイントをご紹介します。

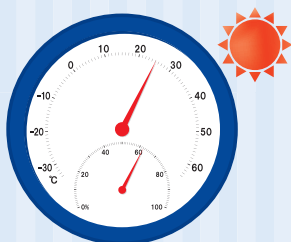
就寝前から  
エアコンON



寝室を冷やしておくで寝入りがスムーズ

室温は  
26~28度

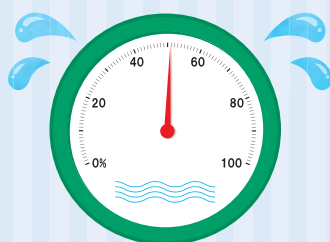
26~28度!



冷やしすぎると寒さで目が覚めることも

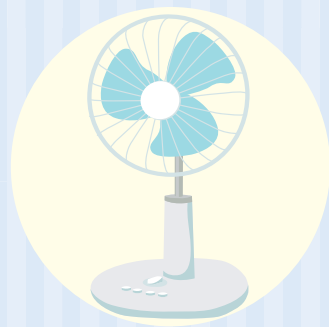
湿度は  
50%~60%

50~60%!



汗をかいてもベタベタしにくい湿度。高いときは除湿運転など工夫を

扇風機の活用



扇風機は首振り運転を。気流を作ることで体の熱を逃がします

裸で寝るのはNG



夏仕様のパジャマを着用することで、汗を吸収しベタつきにくくサラッと爽快

寝具の素材は  
麻や綿



肌ざわりや吸収性、乾湿性に優れているので気持ちよく寝付けます

就寝2時間前に  
半身浴



シャワーで済ませず40℃以下のお湯につかりましょう。体温が下がるときに寝付きやすくなります



まとめ...



夏の暑い夜は寝つきが悪くなりがちですが、今回ご紹介したことを実践すれば良い睡眠をとりやすくなります。また、寝ているときに汗をかき脱水症状になってしまうこともありますので、就寝前にコップ1杯の水分補給も忘れずにしてください。しっかり睡眠をとることは夏バテ予防や生活習慣の改善に効果的です。暑さに負けないように快適な睡眠環境を整えていきましょう。

# 健康と喜びの声



## 北林 郁人くん

### ●教室に参加し始めたきっかけ。

フットサルに興味があり、教室に体験で参加したところ、息子が「楽しい!やってみたい!」と言ったので。

### ●教室に参加してみてどうですか?

コーチが一人一人をよく見てくださっているのので、的確なアドバイスをもらえます。良いところをその場で褒めてもらい息子は嬉しいみたいです。

### ●教室に通われてどれくらいですか?

キッズフットサルから通っているのもうすぐ3年になります。

### ●教室の魅力は?

サッカー技術を身に付けるだけでなく、社会性や協調性を学べ、プレーする楽しさを教えてくれるところだと思います。

参加教室:ジュニアフットサル  
曜 日:月曜日  
時 間:19:00~19:55  
場 所:和歌山ビッグウエーブ

## 吉田 三智さん

### ●教室に参加し始めたきっかけは?

健康維持と増進のためです。

### ●教室に参加してみてどうですか?

楽しく参加させてもらっています。

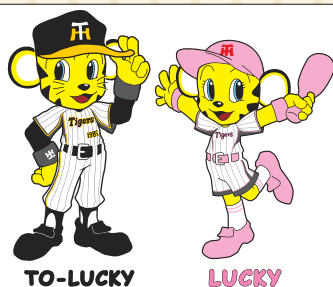
### ●教室に通われてどれくらいですか?

県立体育館で始めてから15年くらいです。

### ●教室の魅力は?

皆さんと毎回楽しく笑いながら健康・体力づくりができるところです。

参加教室:バドミントン  
曜 日:金曜日  
時 間:10:30~12:00  
場 所:和歌山ビッグウエーブ



## 阪神タイガースショップ 和歌山モンティグレ店

☎073-432-2005 商品について  
お気軽にお電話ください。

和歌山市七番丁26-1モンティグレ内 宮脇書店2階  
(ダイワロイネットホテル和歌山)

営業時間 / 11:00~19:00 [年中無休]



<http://www.tigersshop-wakayama.com/>

# 夏の健康レシピ

気温や湿度の高いこの季節、十分な睡眠はとれていますか？今回は『良質な睡眠』を促すための食事のポイントとメニューのご紹介です。睡眠の質を高める食品として必須アミノ酸のトリプトファンや非必須アミノ酸のグリシン、GABA(ギャバ:ガンマアミノ酪酸)を含む食品を上手に取り入れて夏バテ予防のためにもぐっすり眠り爽やかな朝を迎えたいものです。

## シーフードの冷たいパスタサルサ風

スムーズな入眠には深部体温を下げるのが大切で、その時有効に働いてくれるのがアミノ酸の一種『グリシン』です。脳の体内時計に作用し、睡眠のリズムを整えてくれるといわれています。『グリシン』は海老・イカ・蟹・カジキマグロなどの魚介類に多く含まれ旨味成分にもなっています。細めのパスタにシーフードの旨味とトマトたっぷりのスパイシーなサルサ風ソースをかけて夕食にお召上がり下さい。

### 作り方

- 1) ボールに★の調味料を入れてよく混ぜ、種を除いて7～8mm角に切ったトマトと野菜類を加え混ぜ、サルサ風トマトソースを作る。
- 2) 鍋に●を加えてシーフードを入れ、中でフタをしてシーフードのワイン蒸し煮を作る。
- 3) パスタを2分間ゆでてから氷水に取ってしっかり冷まし、パスタ・シーフードのワイン蒸し・トマトソースを盛り合わせ、淡口醤油とお好み量のタバスコを適量回しかけて頂く。



### 【材料2人分】

カップペリーニ(直径1.4mmの細めパスタ) …………… 150g

#### 【サルサ風トマトソース】

トマト …………… 中2個  
 玉ねぎみじん切り …………… 1/4個  
 ピーマンみじん切り …………… 1個  
 パプリカみじん切り …………… 1/3個  
 ニンニクみじん切り …………… 1かけ  
 パセリみじん切り …………… 適量  
 ★塩 …………… 小さじ1/2  
 ★オリーブ油 …………… 大さじ1  
 ★レモン汁 …………… 大さじ1.5  
 ★コショウ …………… 適量

#### 【シーフードワイン蒸し】

無頭海老 …………… 4尾  
 イカ …………… 4切れ  
 刺身用ホタテ …………… 中2個  
 ●オリーブ油 …………… 大さじ1  
 ●白ワイン …………… 大さじ2  
 ●塩コショウ …………… 少々  
 ※淡口醤油 …………… 小さじ2  
 ※タバスコ …………… 適量

## 朝のチョコバナナ風スムージー

肉類・魚類・乳製品・豆・豆製品、バナナ、アボカドなどに含まれている必須アミノ酸の1つ『トリプトファン』は、睡眠をコントロールしている脳内物質の『メラトニン』や『セロトニン(睡眠ホルモン)』の材料となり、朝に摂ると快眠効果があるといわれています。朝ご飯は欠かさずとりたいものですが、今回はお手軽にスムージータイプの飲み物に食材をギュッと詰め込んでのご提案です。

### 作り方

- 1) 食材を全て容器に入れ、かきまぜる。

### 【材料2人分】

バナナ …………… 1本  
 豆乳 …………… 250g  
 ココア …………… 大さじ1  
 蜂蜜 …………… 大さじ1



### 1人分の栄養価

シーフードの冷たいパスタサルサ風	朝のチョコバナナ風スムージー
エネルギー：556kcal	エネルギー：157kcal
蛋白質：25.7g	蛋白質：5.7g
脂質：17.5g	脂質：5.9g
カルシウム：96mg	カルシウム：50mg
食物繊維：5.3g	食物繊維：2.4g
食塩相当量：1.8g	食塩相当量：0.1g



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

## ヨガ①②

年齢や性別に関係なくヨガを楽しむことができるこのクラス。周りと比べずご自身のペースで無理なく行えるので、安心してご参加いただけます。リラックスして気持ちよくヨガが出来るよう、講師自身もリラックスし楽しむ気持ちを忘れないように指導しています。

ありのままの自分自身を養い、心も身体も健康に、より心地よく生活して行きましょう!

**開催日** 月曜日  
**時間** ①18:45~20:00 ②20:05~21:20  
**場所** ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 10回 9,400円

**対象** 一般  
**講師** のぞか(Shri Kali Ashram RYT500認定講師)  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



## きれいになるフィットネスヨガ

美しく、健康的なボディーラインと前向きな心を手に入れるためのクラスを関西各地のフィットネスクラブやヨガスタジオで指導しています。

ヨガ・ピラティス・バレエ・ダンス・アロマなど経験も豊富な先生が指導します。

心と体のバランスを一緒に整えませんか?

**開催日** 水曜日  
**時間** 13:00~14:00  
**場所** 河西緩衝緑地 ミニアリーナ  
**参加料** 3ヶ月10回 8,000円

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



## Fun - FITNESS

Fun-FITNESSとは、家でも出来る筋力トレーニングや有酸素運動・ストレッチを行うことで太りにくい体をつくり、健康を維持していくエクササイズとなっています。

この機会にぜひ体験してみませんか?なお、武道館の教室では「子どものお預かり」を行っています。

**開催日** 水曜日  
**時間** 10:00~11:00(武道館)・12:00~13:00(体育館)  
**場所** 和歌山県立武道館 武道場 ・和歌山県立体育館 補助館  
**参加料** 1回 1,000円  
(武道館では、「子どものお預かり」ができますが、別途200円/1人が必要です。)

**講師** MAYUKO  
(チャックウィルソンエンタープライズ)  
(チャック体操プログラムディレクター)  
**お問い合わせ先**  
和歌山県立武道館 073-444-6340  
和歌山県立体育館 073-422-4108



## JR和歌山駅から徒歩7分!

アットホームな雰囲気のホテルです。  
シャッター付きの屋内駐車場のほか、屋外駐車場もあります。  
小型バスやトラックで来られるお客様、一度ご相談ください。

## ビジネスホテルかつや

〒640-8342 和歌山市友田町 3-12  
TEL 073-422-0063 FAX 073-422-0063



## トライアンズバスケットボール教室

トライアンズバスケットボール木曜小学生クラスはバスケットボールに楽しみながら親んでもらえる教室作りをモットーに、年齢別に分かれることで子どもたちの年齢に応じた指導を行います。低学年クラスではバスケットボールスキルに限らず、走る・跳ぶ・投げるなど基礎的な運動能力の向上などから取り組みます。高学年クラスでは年齢差が少ないのでペアの練習などでも全力で練習ができます。

**開催日** 木曜日  
**時間** ①18:00~19:30 ②19:30~21:00  
**場所** ビッグウエーブ メインアリーナ  
**参加料** 10回 8,000円

**対象** ①小学校低学年(小学1年生~小学3年生)  
②小学校高学年(小学4年生~小学6年生)  
**講師** トライアンズ派遣講師  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグホエール・ウエーブ 073-433-0035



## Mama&Babyの英語でダンスと体操教室

歌を歌ったり、元気いっぱいのダンスをしたり、時には真剣にゲームに取り組んだり、遊びの中で楽しくいつの間にか英語に慣れ親しんでいく、自由で楽しい雰囲気のある教室です。

また、子ども同士が遊びながら基本的なコミュニケーションを図れるように指導していきます。お母さんも一緒にダンスをして一汗かいて楽しみましょう!

**開催日** 木曜日  
**時間** 10:00~11:00  
**場所** ビッグ愛 6階レッスンルーム  
**参加料** 10回 8,370円

**対象** 1歳~3歳の幼児と保護者  
**講師** 講師:ダミアン&ユカ  
(JBDF(日本)/ISTD(国際)ダンスインストラクター)  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



## ジュニア体操

体操を繰り返し練習することは、技術習得だけでなく、自分の体をコントロールすることができるようになり様々なスポーツの基本にもなります。また、マット運動が苦手なお子さんでも上達具合を確認できるように進級制度を設け、能力に応じた段階指導を行っていますので「できた」ときの喜びや達成感を感じることができます。まずは無料体験にお越しください。

**開催日** 月曜日~土曜日  
**時間** (月~金)16:30~17:30 (土)10:30~11:30  
**場所** 和歌山ビッグウエーブ  
**参加料** 10回 8,000円  
**対象** 小学1年生~中学生  
**講師** 職員  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグホエール・ウエーブ 073-433-0035



### 浄化槽維持管理・貯水槽清掃の事なら私たちにお任せください。

資源環境のループを構築し  
地域と友に歩む水再生企業となる



TEL. 073-452-9356 [www.vioce.jp](http://www.vioce.jp) 〒640-0112 和歌山市西庄295-9



# 夏のイベント案内

## ストレッチポールde姿勢美人



日常生活の癖で歪んでしまったり、凝り固まった身体をほくして、本来の正しい姿勢を取り戻しましょう！  
ストレッチポールに乗ることで自然に身体がほぐれていきます。  
猫背改善の他にも肩こり・腰痛等にも効果的です！

**開催日** 7月6日(土) **時間** 19:00~20:15  
**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** 15名  
**対象** 一般 **講師** 横山 安紀子  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
TEL.073-435-5200

## 第6回和歌山ビッグホール杯 全国選抜少年剣道錬成大会



第6回和歌山ビッグホール杯を開催します。昨年も各府県より多数のチームの参加がありました。今年も錬成会及び大会と2日間にわたり熱戦が展開されます。ぜひ観戦してみたいかがでしょうか。

**開催日** 9月14日(土)~9月15日(日)  
**時間** 8:30開場  
**場所** 和歌山ビッグホール  
和歌山ビッグウエーブ  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグホール  
TEL.073-433-0035

## ボクシングエクササイズ



運動不足や体重増加が気になるそのあなた！ボクシングエクササイズでしっかり汗を流しましょう！  
難しい動作は行いませんので、初心者の方も安心してご参加ください！

**開催日** 7月16日、8月20日、9月17日(いずれも火曜)  
**時間** 19:00~20:00  
**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** 20名  
**対象** 一般 **講師** 田名後 茜  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
TEL.073-435-5200

## 英語でダンス&プレイ キッズクラス

リズムに合わせて英語を「聞く」「話す」ことで自然に英語が身につきます  
ダミアン&ユカ先生と楽しいダンスと歌で英語を学びましょう！



**開催日** 7月13日、8月10日、9月14日(いずれも土曜日)  
**時間** 10:00~11:00  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム  
**参加料** 1回1,000円  
※きょうだいでお越しの場合お一人追加につき500円  
**定員** 10名 **対象** 2歳~8歳位  
**講師** ダミアン&ユカ  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
TEL.073-435-5200

## わんぱくリトミック& Skippy English Time サマー英語リトミック~ジャングル探検~

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が盛りだくさん！  
「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** 7月17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** Skippy English Time まり先生  
わんぱくリトミック まい先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
TEL.073-435-5200

## 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** 7月21日、8月18日、9月22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  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
TEL.073-435-5200

## ヒモトレ健康体操



私たちの身体は、微妙なバランスのもとにあり、「ほんの少し」のゆがみが私たちの身体に大きな影響を及ぼします。それを「ヒモ」を使うことにより改善していく運動を「ヒモトレ」と言います。  
「ヒモを巻くだけ」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** 9月21日(土) **時間** 10:00~11:30  
**場所** 和歌山県立武道館 **参加料** 1,500円  
**定員** 25名(先着順) **対象** 一般の方  
**講師** 坂口 敬朗  
(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

## 国際交流スポーツフェス 「クリケットワークショップ」

イングランド発祥のスポーツ「クリケット」を体験してみませんか？  
野球のルーツともいわれるスポーツですが、日本ではあまり行われていません。  
競技人口はサッカーに次ぐ世界第2位といわれ、海外ではプロリーグもあります。  
外国人の方を講師に迎え、ワークショップを開催します。  
この機会に異文化スポーツ交流を楽しんで体験しましょう。  
詳細はホームページにアクセス!!



**開催日** 7月15日(月・祝)  
**定員** 20名  
**場所** 和歌山県立体育館(体育場)  
**持ち物** 上履き、運動に適した服装  
**お問い合わせ先** 和歌山県立体育館  
TEL.073-422-4108

## ハロウィン風多肉植物の寄せ植え



多肉植物は、葉・茎または根の内部に水を貯蔵している植物の総称です。  
季節に合ったハロウィン風にアレンジする飾りつけを行う教室になっています。

**開催日** 9月28日(土) **時間** 10:00~11:00  
**場所** 松江緑地公園 **参加料** 2,000円(保険料を含む)  
**定員** 30名 **対象** 一般  
**受付開始日** 9月7日(土) 13:00~  
**講師** ジャスミン 川崎 ゆか先生  
**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所  
TEL.073-451-8355

## カルチャー体験教室 「藍の生葉染」



藍の生葉はやさしい風合いのライトブルーの発色が特徴です。(染料は一切使用しません。)  
使用する「藍」は和歌山県立体育館で栽培しています。  
工程は生地を染める→藍の葉をミキサーで潰し、生地を漬ける→水洗い→乾燥  
※生地は絹を使用します。  
詳細は7月上旬にホームページ・SNS等でお知らせします。

**開催日** 9月予定 **定員** 15名  
**場所** 和歌山県立体育館  
**持ち物** ゴム手袋、エプロンを必ずお持ちください。  
**お問い合わせ先** 和歌山県立体育館  
TEL.073-422-4108

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

紀陽ダイキン空調株式会社

和歌山市西浜 803 番地の 17  
TEL (073) 433-2681(代) FAX (073) 423-5213



第32回全国健康福祉祭和歌山大会  
ねんりんピック紀の国わかやま2019

あふれる情熱 はじける笑顔

令和元年11月9日(土)~12日(火)



# 夏休み特集!



## ラジオ体操

普段参加できない子どもたちもこの夏休みに一緒にラジオ体操に参加してみませんか!  
「1級ラジオ体操指導士」の中川先生の動きを見ながらできるので、自信がなくても大丈夫!音楽に合わせて朝から体を動かして1日をはじめましょう。



- 開催日** 平日の朝  
(※ホエールの催事により開催しない日もあります。)
- 時間** 8:00~15分程度
- 場所** ビッグホエール 国旗掲揚塔横
- 参加料** 無料
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグホエール・ウエーブ 073-433-0035

## 夏休みサッカー+バルシューレ教室



夏休みの体験が子どもの心身の成長を促します。  
スポーツと積極的に親しむことを目指して4日間の「夏休みサッカー+バルシューレ教室」を開催します。詳細は6月中旬にホームページ・SNS等でお知らせします。

- 開催日** 8月2日(金)・6(火)・7(水)・8(木)
- 場所** 和歌山県立体育館(体育場)
- 講師** アルテリョーヴォ和歌山
- お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 073-422-4108

## 夏休み短期体操教室(鉄棒・跳び箱)



対象	時間	定員	参加料	場所
幼児	9:00~10:00	各30名	各コース 4,000円	和歌山 ビッグ ウエーブ
小学生	10:15~11:15			
小学生	11:30~12:30			

- 開催日** 8月5日(月)~9日(金)
- 申込み** 6月17日(月)9:00~7月11日(木)21:00  
電話、またはビッグウエーブ事務所で申し込み。定員を超えた場合は抽選。
- お申込み・お問い合わせ先**  
和歌山ビッグホエール・ウエーブ 073-433-0035

## カレー作り&フィールドアスレチック子ども体験旅行



夏休みの思い出づくりに友達と一緒に参加しませんか?  
生駒山麗公園でカレー作りを体験し、フィールドアスレチックでおもいっきり遊ぶプランになっています。

- 開催日** 7月26日(金) 雨天中止
- 時間** 7:30(出発)16:30(帰着予定) **行先** 生駒山麗公園
- 参加料** 4,500円 **定員** 49名
- 対象** 小学1年生~中学生
- 受付** 6月17日(月)~7月4日(木) ※定員を超えた場合は抽選
- お問い合わせ先**  
和歌山ビッグホエール・ウエーブ 073-433-0035

## 河西プールに行こう

いよいよ夏、プールの季節です。夏休みを楽しく、涼しく河西プールで過ごしませんか? お子様も安心して遊んでいただける、子ども用プールがあります。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。今年もプールサイドでかき氷を販売します。



- 開場期間** 6月29日(土)~9月1日(日) **開場時間** 10:00~17:00
- 入場料** 大人 360円 子供 190円
- 休場日** 月曜日(営業日の変更などもございますので、詳しくは管理事務所に問い合わせ下さい)
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355

## 夏休み親子工作 宿題応援教室 貯金箱を作ろう



夏休みの思い出づくりの1ページとして親子で協力しながら、1つの作品を作り上げる工作教室です。さまざまな形の木材や材料があり、楽しく作っていただけ宿題に利用できるかも?  
作品完成後には、先生からプレゼントとしてもらう竹とんぼを使って、飛ばし方を教えてもらい芝生の上で、参加者全員で飛ばし遊び教室にもなっています。

- 開催日** 7月28日(日)
- 場所** 松江緑地公園
- 定員** 10組20名
- 受付開始日** 7月6日(土)13:00~
- 時間** 10:00~11:30
- 参加料** 500円
- 対象** 親子
- 講師** 中林 清
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355