

SPOSHIN

寒い季節のスキンケア



- 1 地域と共に
2-4 寒い季節のスキンケア
5-6 ねんりんピックを終えて・冬の健康レシピ
7-8 教室ピックアップ
9-10 冬のイベント案内



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

和歌山県各地のスポーツ教室・イベントをすくすく紹介
スポーツ教室・イベント案内

地域と共に



脳トレーニング指導

岩橋地区にお住まいの方に脳トレーニングの依頼をいただき20名の方に指導をさせていただきました。約1時間程度のトレーニングを行い、参加者の皆さんも大変楽しくできたと、とても喜んでいただきました。他にも、各地域の老人会から脳トレや文化祭等の出演依頼のリクエストが寄せられ、地域との繋がりやコミュニケーションが少しずつ取れるようになってきました。これからも地域の方々と一緒に運動を行い健康づくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。



第17回松江地区自主防災会訓練

令和元年11月4日(月)に松江緑地多目的運動広場で松江地区自主防災会訓練が行われました。松江地区内22自治会の約600名の方と共に、河西緩衝緑地管理事務所職員も参加させていただき、南海トラフ巨大地震などに備える訓練をしました。その後、松江幼稚園の園児たちと一緒に煙体験や消火訓練を行いました。



職場体験学習

和歌山ビッグ愛・ビッグホール・ビッグウエーブで10月と11月に東和中学校・城東中学校・東中学校3校の職場体験学習の受入れを実施しました。



事務や受付の他に、清掃・警備・設備に係る仕事等を幅広く体験していただきました。職場体験学習を通し、働くことの厳しさや楽しさ、やりがいを感じていただけたかと思ひます。今後も、職場体験学習の受入れや、地域との交流を深めていきたいと思ひます。



中松江町民運動会



令和元年11月3日(日)に松江緑地多目的運動広場で行われた中松江町民運動会に、河西緩衝緑地管理事務所職員も楽しく参加させていただきました。借り物競争やパン食い競争などもあり、約300名の参加者がいました。北消防署の職員の方々も運動会に参加していて、地震体験車にも乗せていただきました。



寒い季節の

スキンケア



寒い季節になると肌が乾燥しやすい状態になり、乾燥肌が気になる方も多いのではないのでしょうか。肌（皮膚）のいちばん外側には表皮という部分があり、外部からの異物の侵入や体の水分の蒸散を防ぐバリアとなって、内部を保護しています。今回はバリア機能を保ち乾燥肌を引き起こしにくい体の洗い方や保湿ケアについてご紹介します。

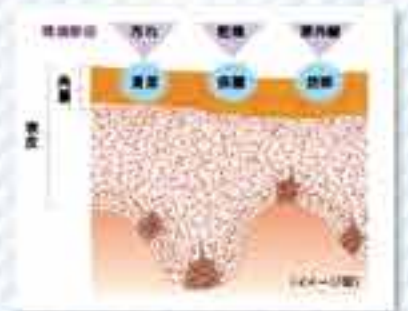
肌はどんな働きをしているの？

肌には、具体的には次のような働きがあります。

- 01 体の内と外を分け、外部からの刺激（紫外線、乾燥、ほこりなど）から体内の水分や諸器官を守る [バリア機能]
- 02 皮脂や汗を分泌して老廃物を排出する [分泌・排出機能]
- 03 表皮や毛穴を通して外界から薬剤などを吸収する [経皮吸収機能]
- 04 外部の温度を伝わりにくくすると同時に、体温を一定に保つよう調節する [体温調節機能]
- 05 複数の感覚器が、触・圧・痛・温・冷などの外界の刺激を脳に伝える [感覚機能]
- 06 侵入した異物や細菌などを排除して、体を守る [免疫機能]

スキンケアって？

汗や乾燥、紫外線等、私たちをとりまく環境や日常生活には、肌にダメージを及ぼすさまざまな外部要因があります。日常生活の中で、肌の機能、特にバリア機能を補い、かつ、肌にダメージを与える要因から守ること、うるおいを補い、肌をすこやかに美しく保つことをスキンケアと言います。



洗う時に気を付けることは？



お手入れの際に、肌を強くこすったり強く力をかけたりするなど、物理的な要因でも肌にダメージを与える一因になります。ゴシゴシと肌をこすりつけずに、泡で包み込むように洗いましょう。肌の状態にあった洗浄剤を選ぶことや、すすぎ残しがないようにすることも大切です。

①よく泡立てる



②ゴシゴシ擦らない



③しっかりすすぐ



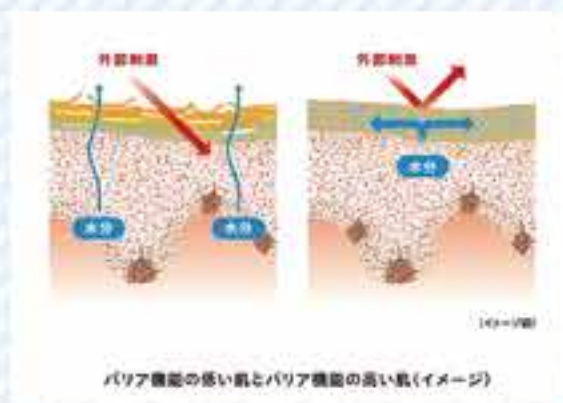
④出たらすぐに保湿する



洗浄剤選びのポイント



私たちの肌は、弱酸性です。理想的なのは、「汚れをきちんと落とし、汚れによる様々な刺激から肌を解放すること」、そして、「洗浄による肌への影響（角層のバリア機能の低下など）を最小限に抑えられること」です。肌と同じ弱酸性でやさしく潤いを保ちながら、こすらなくても汚れをきちんと落とせるものがおすすめです。すばやくふんわりと泡立って洗い流すときに泡切れの良いものなどは、使い心地も洗いあがりも良くぴったりです。最近は、初めから泡が出てくるタイプのモノもあります。



洗った後はケアが大切



洗浄は、肌を清潔に保つために欠かせないものですが、一方で、肌への作用の強い洗浄剤で洗うと、一時的とはいえ、肌の水分量や pH に影響を及ぼしてしまうことがあります。さらに乾燥した肌は、バリア機能が低下し、外部の刺激を受けやすくなってしまいます。乾燥が気になる方は、すぐにクリームや乳液などで肌の保湿を行いましょう。

乾燥が気になる季節に保湿ケア

身体を洗う際の注意をお伝えしましたが、肌のコンディションや、気温・湿度など肌をとりまく環境によっては、肌が乾燥し、カサつきがちになります。肌や環境に合わせた保湿ケアが大切です。



◆おすすめのお顔のケア

顔から首にかけて、全体に隙間なく使用します。ほほ、額、鼻、口もと、目もとの順に指の腹や手のひらを肌に密着させるようにして、内側から外側に、首は上から下に、なじませるように塗ります。肌はデリケート、こすったり、力を入れてすりこまないようにご注意ください。



◆手のケアは乾燥が気になる前から

手は身体の中でも頻りに刺激を受ける部位です。手洗いや水仕事等、水以外にもいろいろなものに触れますし、直接外気に触れています。この外部からの刺激に加え、手のひらには皮脂腺がありません。手の甲も顔に比べて皮脂腺は少ないので手は脂分が少なく乾燥しやすいのです。手を洗ったら、汚れや洗剤が残らないようによくすすぎ、細部の水分まで、しっかり拭取ります。乾燥が気になるようでしたら、こまめにハンドクリーム等を付けて保湿ケアを。さらに、就寝前等にハンドクリームを少し多めに使って、指1本1本を指先まで丁寧にマッサージするように行うことをおすすめします。



提供：花王株式会社

発売35周年の「ビオレ」から新提案!!

ビオレ The Body



高潤滑処方ので洗いすぎない!!

泡タイプと液体タイプともに、洗いすぎない「高潤滑処方の泡」を採用しています。微細な泡が肌の上をなめらかにすべり、こすらず汚れを吸い上げます。肌の保水力を保って洗い、みずみずしい健康素肌に保ちます。



ビッグホエール・ウエーブで ねんりんピック開催しました



ビッグホエールでは11月9日～11日にねんりんフェスタが、ビッグウエーブでは11月10日～11日にねんりんピック卓球交流大会が行われました。ねんりんフェスタではさまざまな展示やステージ、ニュースポーツ体験などが行われ、子どもからシルバー世代の方まで、多くの方が楽しんで参加されていました。

ビッグウエーブの卓球大会では全国から多くの熟練選手が参加し白熱の試合を繰り広げていました。



ねんりんピックを 終えて



南出一夫さん(ソフトボール)

同世代の全国の仲間と再会し、健康で楽しく競い合う喜びを実感した大会でした。来年に向けた練習の大きな励みとなり、生涯現役をモットーに、また一年頑張ります。



竹中日出雄さん(合気道)

時間が近づくとつれ、緊張が高まりましたが、舞台上上がると、普段通りの演武ができました。日頃よりも上出来の演武であったと思います。全国各地より大勢の方々が参加し、その演武の姿を見て、温かな大きい拍手をされていたのが強く印象に残っております。



貴志丈一さん(サッカー)

ねんりんピック和歌山大会の結果は高知県、横浜市、島根県と試合を行いました。試合の結果は4位でしたが楽しく試合ができました。次回は上位に行けるように練習を頑張ります。



大橋義久さん・貴志元昭さん(剣道)

皆様のご声援を頂き、和歌山代表は大橋選手所属のAチームが優勝、貴志選手が所属するCチーム・Bチームがともに3位と、すべてのチームが壇上に登るという優秀な結果を残すことができました。ありがとうございました。



倉重哲雄さん(健康マージャン)

個人戦は前半で辛抱する部分もありましたが、後半から流れが良くなり、入賞することが出来てとても嬉しかったです。普段のマージャンとは違い皆真剣に取り組んでいたのが印象的でした。次回のねんりんピックにもぜひ出場したいと思います。



EXTERIOR

TONOSAKI

殿崎 光仁

〒640-8463 和歌山市楠見中176-13
TEL 090-1132-9196

備えは愛・・・
24時間あなたの安心をサポート

株式会社 栄和

和歌山市西汀丁18番地 I SC栄和ビル5F
TEL 073-423-5515 FAX 073-423-5567

ほけんの栄和 ふじと台テラス

和歌山市中573-5 ふじと台ステーションビル西館201
TEL 073-457-5515 FAX 073-457-5567



冬の健康レシピ

バランスの良い食事で潤いのある肌をキープしましょう

通常、人の皮膚は新陳代謝を繰り返しながら一定の周期で作りがえられています。健康的な肌を保つためにはこのリズムを維持するため、体内の代謝やコンディションを常に良好な状態にしておくことが大切です。不規則な生活やストレス、栄養の偏り等は肌の新陳代謝を乱す要因となりますし、気温や湿度が低くなる冬場には乾燥肌や肌荒れのトラブルもおこりやすくなります。

チキンクリームスープ

空気が乾燥する冬場に肌の潤いやスムーズな代謝をキープするためには、まず一日3食、色々な食品を取り合わせた食事を頂きましょう。特に細胞の材料となるタンパク質や、新陳代謝を促すビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミン類、各種野菜類は欠かさず！ アツアツのチキンクリームスープで体を温めながら潤い肌をキープしましょう。



作り方

(下ごしらえ)

・鶏もも肉は水洗いしてからペーパータオルで水気を拭き、一口大に切り塩とコショウを振りかけ、手でもんでおく。(*印の材料使用)

・ブロッコリーの花蕾は一口大に切り、軸は表皮を取り除き厚さ8mmの薄切り、その他の野菜類は食べやすい大きさに切る。

・ブルマニエ(とろみ付け)用のバターは柔らかくしてから小麦粉を少しずつ加え混ぜ、滑らかなペースト状にしておく。

(作り方)

1) 鍋に分量の水・固形チキンスープの素を入れ中火にかける。
2) 鶏肉・野菜類(ブロッコリーは残す)を加え、沸騰してきたらアクを取る。弱火にし、フタを少しずらして乗せ野菜が柔らかくなるまで煮込む。

3) ブルマニエの容器にスープをお玉で1杯分加え、混ぜながら溶きのばす。

4) 2)にブロッコリー・牛乳・溶き伸ばしたブルマニエを加え、トロリとした滑らかなクリーム状になるまでゆっくりと混ぜる。

5) トロミがついたら生クリームを加え、ひと混ぜして塩・コショウで味を調え火から外す。グラグラと沸騰させないように注意。(◆印の材料使用)

【材料2人分】

*鶏もも肉	250g	水	400g
*塩	小さじ1/3弱	固形チキンスープの素	1.5個
*コショウ	少々	◆塩	少々
じゃが芋	大1個	◆コショウ	少々
玉ねぎ	中1個		
人参	小1本	(ブルマニエ)	
シメジ	1/2株	バター・薄力粉	各25g
ブロッコリー	1/4個		
牛乳	150g		
生クリーム	50g		

1人分の栄養価

「チキンクリームスープ」

エネルギー：365kcal
タンパク質：16g
脂 質：23g
カルシウム：67mg
食物繊維：3g
食塩相当量：1.8g



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

スポーツウエルネス吹矢

性別・年齢を問わずゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されており、様々な世代の方とふれあいや仲間づくりができます。また、腹式呼吸を使って矢を放つことで、血行促進や細胞の活性といった様々な健康効果や、精神力・集中力が身に付きます。



開催日 木曜日
時間 ①13:00~14:30 ②19:30~21:00
場所 和歌山ビッグウエーブ
参加料 10回 8,000円

対象 一般
講師 福原 広次先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ 073-433-0035

リズム体操

リズム体操は、有酸素運動・知的活動の両方の要素を兼ね備えた、脳の健康にもオススメのエクササイズです。様々な音楽に合わせたダンスを楽しみながら健康づくりを実践します。また、椅子を使ってできる筋肉トレーニングやストレッチなども行います。



開催日 金曜日
時間 10:30~12:00
場所 和歌山ビッグウエーブ
参加料 10回 8,000円

対象 一般女性(概ね55歳以上)
講師 高尾 起美代先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ 073-433-0035

Fun-FITNESS 教室

Fun - FITNESS とは、ご家庭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肥満になりにくい体をつくり、健康を維持していくエクササイズです。

この機会にぜひ体験してみませんか?また、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

対象 一般女性
講師 MAYUKO先生
(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

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。)



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

水と環境を専門とするエンジニアリング会社



〒640-8425
和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL 073-454-3255
Fax 073-452-7966

「水」のことならお任せ下さい!

「リフォーム」のことは
岩出支店へ



PanasonicリフォームClub
株式会社サニコン 岩出支店
〒640-4200 和歌山県岩出市4-4-4
TEL 0120-40-3255

ピラティス教室

ピラティスはもともとリハビリテーションのためのフィットネスプログラムとして開発されました。体の調子、ペースに併せて行いますので柔軟性や運動神経に関係なく始められます。骨盤、背骨、肩甲骨を正しい位置に整え、代謝の良い軽やかでスッキリした体を一緒に目指しましょう。



開催日 水曜日

時間 19:15~20:30

場所 西松江緑地体育館 大会議室

参加料 10回 10,000円

対象 一般

講師 峪 紀子先生

お問い合わせ先 河西緩衝緑地 073-451-8355

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、自由で楽しい雰囲気
の教室です。楽しくいつの間にか英語に慣れ親しんでいけるように、
手作りの教材やゲーム等も工夫しています。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 和歌山ビッグ愛
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 ダミアン&ユカ先生

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



トライアンズバスケットボール教室

和歌山トライアンズの講師による指導で、初めての方でもバ
スケットボールの楽しさを実感して続けられるバスケットボ
ール教室です。火曜日のビッグホールでは小学1年~6年生ま
でのクラスと中高生クラスを、木曜のビッグウエーブでは小学
校低学年クラスと小学校高学年クラスを開講しています。

開催日 ①②火曜日 ③④木曜日

時間 ①③18:00~19:30

②④19:30~21:00

場所 ①②ビッグホール・アリーナ
③④ビッグウエーブ・メインアリーナ

参加料 ①③④10回 8,000円
②10回 10,000円

対象 ①小学生 ②中高生

③小学校低学年

④小学校高学年

講師 永廣 敏之先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグホール 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。



ブローモーター
浄化槽内の機器点検



塩素剤の補給
汚泥の調整・移送



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



お問合せ
TEL. 073-452-9356

www.vioce.jp ヴァイオス 検索
〒640-0112 和歌山市西庄295-9

冬のイベント案内

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ぐして、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 1月18日(土)
- 時間 19:00~20:15
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンサールーム
- 参加料 1,000円
- 定員 15名 対象 一般
- 講師 横山 安紀子先生
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

社交ダンス・ワルツレッスン



社交ダンスの基本でもあるワルツを、先生とのマンツーマンで行います。初めての方や、一人でも参加していただけます。

- 開催日 2月15日(土) 時間 13:00~14:30
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
- 参加料 1,000円
- 定員 15名 対象 一般
- 講師 JDSF公認指導員 吉増 亨先生
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

無料健康セミナー



簡単なストレッチを中心とし、元気で楽しく暮らすために「健康な身体作りを目指します。」

- 開催日 2月22日(土) 時間 13:00~(90分程度)
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンサールーム
- 参加料 無料
- 定員 20名 対象 一般
- 講師 奥 幸博先生
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

第39回和歌山県立体育館卓球大会



初級・中級・上級の3クラスを開催します。初級は大会に初めて参加される方や気軽にゲームを楽しみたい方にお勧めです。

- 開催日 3月13日(金) 時間 9:00~16:00
- 場所 和歌山県立体育館(本館)
- 参加料 ペアで1,600円
- 定員 60組
- 対象 一般(ペアの性別は問いません。)
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108



カルチャー体験教室 「抜染(ぼっせん・ぬきぞめ)」



「抜染(ぼっせん・ぬきぞめ)」とは、無地染めした布や糸の一部分に抜色剤の糊を塗り、蒸気処理で脱色することで布等に模様や柄を表現する伝統的な手法のひとつです。

- 開催日 3月17日(火)午後予定
- 定員 10名(要予約)
- 場所 和歌山県立体育館
- *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

和歌山県立武道館50周年記念 武道祭



昭和44年4月に開館した武道館は、平成31年4月で50年の節目を迎えました。和歌山県の武道振興の一役を担ってきた武道館において、武道各連盟のご協力を仰ぎ、記念演武を行います。どなたでも観覧できますので、ぜひこの機会に武道の醍醐味を味わいませんか？なお、駐車場に限りがありますので、公共交通機関でお越しください。

- 開催日 1月26日(日) 時間 13:10~16:45
- 場所 和歌山県立武道館
- お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

花の壁掛けで壁面を飾ろう 「ウォールガーデン」

ウォールガーデンとは、柱や壁などの垂直な面を利用して作る花壇のことを言います。きれいな花で壁などを飾りませんか？いろいろな場所で教室をしている先生が教えてくれますので、参加者に楽しんでいただける教室となっています。



- 開催日 2月29日(土) 時間 10:00~12:00
- 場所 西松江緑地体育館 2階会議室
- 参加料 2,500円 定員 20名
- 講師 島 克也先生
- 受付日 2月8日(土)13時から電話受付
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355



桜ピラティス

西松江緑地サッカー場を囲む形で咲く桜を見ながらピラティスをしませんか？ピラティスとは、体に負担をかけずにリハビリを行えるように考案されたもので、体の深層部分の筋肉を鍛えるエクササイズです。腹式呼吸と穏やかな動きが特徴で、インナーマッスルを鍛えることができる数少ないエクササイズとして、美容と健康に意識の高い人々に認められています。



- 開催日 3月31日(火) 雨天中止 時間 10:00~11:30
- 場所 西松江緑地サッカー場
- 参加料 500円 定員 30名
- 対象 一般 講師 峪 紀子先生
- 受付日 3月10日(火)13時から電話受付
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355

第10回 馬とのふれあい体験会



毎年恒例の「馬とのふれあい体験会」は和歌山唯一の乗馬クラブであるライディングクラブ・グリーンオアシスにご協力を頂き、開催しています。普段ふれあうことのない競走馬やポニーを身近に感じ、また、乗馬することができ、小さな子供から大人まで楽しんでいただけるイベントとなっています。

- 開催日 3月8日(日)雨天中止 時間 10:00~11:40 定員 60組
- 場所 松江緑地多目的運動広場(日本製鉄北門東隣)
- 参加料 ポニー引き馬体験乗馬 500円 サラブレッド引き馬体験乗馬 800円
- 対象 ポニー 4才~ サラブレッド 小学校~
- 講師 ライディングクラブ グリーンオアシス
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355

Road to ワールドマスターズゲームズ 2021関西 TSUNAGU in わかやま



きたるワールドマスターズゲームズ2021関西に向けた幅広いスポーツ体験のできるイベントを行います。トップアスリートによるトークや体験会、Inbody測定(体成分測定)なども行うことができます。

- 開催日 1月19日(日) 時間 13:00~16:00
- 場所 和歌山ビッグホール
- お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL.073-433-0035

http://www.senoh.jp/

セノー株式会社 〒555-0001 大阪市西淀川区佃 2-1-34 Tel:06-6473-9101 Fax:06-6473-9100 URL:http://www.senoh.jp/

HOTEL WAKAYAMA LANDMARK

ホテルランドマーク和歌山 〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛 10F TEL:073-422-1200 FAX:073-422-1203 http://landmark-wk.jp

子ども体操教室 参加者募集中!

親子 幼児 小学生

詳しくはHPもしくはお問い合わせください。

お問い合わせ先 和歌山ビッグホール・ウエーブ TEL:073-433-0035 (和歌山県スポーツ振興財団 検索)

ビッグホエール



ビッグホエールではレインボーライトアップ、パープルライトアップなど、年に数回、あざやかな光でビッグホエールを照らすライトアップを行っています。

今年も内閣府男女共同参画局の推進する「女性に対する暴力をなくす運動」に協力し、期間中の11/12～11/25の2週間は暴力根絶のシンボルであるパープルリボンのカラーでライトアップを行いました。

12月のクリスマスシーズン(12/12～12/27)にはビッグホエールを青く染め上げるライトアップを行います！ぜひ記念撮影に来て下さいね。



スポシィン女子サッカースクール

セレッソ大阪スポーツクラブの指導者が指導！
無料体験・途中参加できます！



参加料
4,800円
※途中参加は割引します



会場 河西緩衝緑地西松江緑地サッカー場

対象 小学3年～中学生の女子

練習日	日程	時間
	1月19日(日)	18:00～20:00
	1月26日(日)	
	2月9日(日)	
	2月16日(日)	
	3月1日(日)	
	3月8日(日)	

お問い合わせ・お申し込み先

(公財)和歌山県スポーツ振興財団
・和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200 FAX.073-435-5201
・和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ
TEL.073-433-0035 FAX.073-433-4181
・河西緩衝緑地
TEL.073-451-8355 FAX.073-451-7868

主催 (公財)和歌山県スポーツ振興財団

協力 セレッソスポーツクラブ和歌山
(一社)和歌山県サッカー協会