

SPOSHIN

ビッグホエール TEL.073-433-0035

リラククスアロマヨガ	火	19:30~20:30
エアロ	水	10:00~11:15
ラジオ体操	平日	8:00~

ビッグウエーブ TEL.073-433-0035

健康体操	月	19:15~20:30
	火	10:45~12:00
	水	10:00~11:30 13:30~14:45
健康フラダンス	木	9:00~10:15 10:30~12:00
	金	19:00~20:00
シェイプアップエアロビクス	金	19:00~20:00

県立体育館 TEL.073-422-4108

卓球	水	10:00~11:30
リズム体操&ダンス	木	13:15~14:30

県立武道館 TEL.073-444-6340

スポーツウエルネス吹矢	火	13:30~15:30
-------------	---	-------------

河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355

ハワイアンフラ	月	13:00~14:00
---------	---	-------------

週に1回は運動を！
目指せ、アクティブライフ
教室参加者募集中



その他、多数のスポーツ教室実施中！

詳しくはお問い合わせ、または [和歌山県スポーツ振興財団](#)



県立体育館・武道館って
どんなところ？



- 1 地域と共に
2-4 県立体育館・武道館ってどんなところ？
5-6 トレーニング、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

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



2020年度ラジオ体操優良団体等表彰 府県等表彰受賞



和歌山ビッグホール前広場を会場に2014年からこれまで5万人以上の皆様に参加いただいたラジオ体操。10月に公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団が優良団体として、株式会社かんぼ生命保険、日本放送協会、NPO法人全国ラジオ体操連盟から表彰されました。このラジオ体操優良団体等表彰は昭和31年から実施されているもので、毎年、ラジオ体操の普及奨励に寄与した功績の著しい団体または個人を対象として、全国表彰、地方表彰、府県等表彰が行われています。

場所 和歌山ビッグホール前広場
日時 月曜日～金曜日 8:00～

皆様のご参加を
お待ちしております！



河西公園内の展望台に 自作のベンチを設置 及び東屋の修繕

龍神村のヒノキ丸棒と板材を使い、職員がベンチを2台製作し、7月29日に設置しました。脚は古くなったベンチを解体し、緑の塗料(=ペンキ)を使い綺麗な仕上がりとなっています。また、東屋の柱上部の方杖(ほおづえ)が劣化していたため10月2日に修繕して、より安全に利用して頂けるようになりました。今後、ベンチは更に2台製作予定となっています。お客様には常に快適に、ご利用頂ける様に環境整備に取り組んでいきます。



和歌山県立体育館ってどんなところ？

和歌山県立
体育館HP



アスリートを
輩出してきた
体育館



昭和39年に竣工し、56年の間様々なイベントが開催され多くの感動や喜びを創出してきた施設です。体育館を利用できるのは大会やイベントだけではなく、クラブの練習やレクリエーションなどグループでもお気軽にご利用いただけます。



いろいろな種目が利用可能



体育館本館

ハンドボール/1面
バスケットボール/2面
テニス/2面
バレーボール/3面
バドミントン/10面
卓球/27台



補助体育館

バドミントン/2面
卓球/6台



会議や自習室として利用できます

急な会議が決まって会議室を探したが見つからない。見つかっても空いていないという事はないですか？
県立体育館には会議室が3部屋あり、打ち合わせや学生の自習室や女子会などでもご利用いただけます。

利用時間 午前(9:00～12:00) 午後(13:00～17:00)
夜間(17:30～21:00)の3区分。

利用料金 どの区分も1,430円。高校生以下なら半額の715円。



小会議室(10名程度)



大会議室(30名程度)

「花いっぱい運動」実施中！

毎年、春と秋の年2回、職員で花の植え替えを行っています。満開に咲いた花は、来館されるお客様にも大変好評。



春

ポーチュラカ
マリーゴールド
日日草



秋

葉牡丹
ピオラ
パンジー

避難所に指定されています

災害時、避難所になった場合、多くの人々を悩ませるのがトイレの問題です。和歌山市の避難所に指定されていることから、2020年に災害用仮設トイレが5基(一般用4基・車いす用対応型1基)設置されました。



和歌山県立武道館ってどんなところ？

和歌山県立
武道館HP



歴史のいぶきを感じる武道館



和歌山県立武道館は「歴史」のいぶきを感じることができる和歌浦の「天満宮」と「紀州東照宮」に隣接した場所に位置しています。昭和44年に開館されて以来、昨年で50周年を迎え、これまで多くの県民のみなさまに愛され、和歌山県の武道振興に大きな役割を担ってきました。



和歌浦天満宮



紀州東照宮



閑静な場所に立地しているため、武道で心身を鍛える練習場として最適です。



利用者の声

和歌山武道館剣道錬成クラブ



子ども達の剣道を通しての心身練磨の場となる、この武道館は自然に囲まれ、稽古に集中できる、とてもよい環境にあります。スタッフの方も親切で、いつも子ども達の成長をあたたく見守って下さっています。

和歌山武道館柔道クラブ



この武道館は常に整理整頓され、安心・安全面においても充実し、さらには道場も広く、のびのびとした環境のもとで良い稽古ができています。

幅広い世代が楽しめる場

武道館では、お子さんと一緒に参加できる教室や、健康を目的とした幅広い年齢の方が楽しめる教室やイベントを開催しています。

スポーツウエルネス吹矢

開催日 火曜日 時間 13:30~15:30
対象 一般 参加料 8回7,200円



(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会
上級公認指導員
辻 久美子先生

眼の集中力と呼吸が要です。5本の矢を的に向かって吹くことで、身体が温まり、気持ちはずがずがしく、姿勢と血流、肺機能、体調が良くなります。運動不足、運動が苦手の方でも満足できます。

座禅体験会

対象 一般

「無」になることにより、心と体を癒しリラクゼーションを図ります



英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

開催日 水曜日 時間 10:00~10:50
対象 1歳6ヶ月~4歳と保護者
参加料 1回910円



畑上先生・植中先生・加地先生

英語のうたやリズムあそびを通じて、子どもの「コミュニケーション能力の芽」と「英語に順応する力」を育てます。広い屋内で思いきり体を動かし、英語に親しんだ後は、親子でヨガを楽しみましょう。



春休み少年柔道受身教室

対象 小学6年生

中学校武道必修化に不安感を持つ小学6年生を対象とした教室です。

鉢の寄せ植え教室



対象 一般 テーマを決めて開催する「体験講座」の教室です。

武道館は安心・安全を第一に感染症対策に取り組んでいます。

- 1 柔道場と剣道場の間にカーテン式の仕切りを設置しています。
- 2 扉や窓を出来るだけ閉閉し、施設内の換気を徹底しています。
- 3 アルコール消毒液を施設の入口等に設置しています。
- 4 チェックシートの記入をお願いしています。



運動不足を解消しよう!

お家でトレーニング

在宅勤務やデスクワークなどで体を動かす機会が減っていないでしょうか。長時間座っていることで、血流が悪くなり健康に悪影響を及ぼすこともあります。今回は、自宅やオフィスなどで簡単にできるトレーニングをご紹介します。



トレーニング中の注意

- ・動作中は呼吸を止めないように、自然な呼吸を意識しましょう。
- ・無理せず自分のペースで行いましょう。

椅子に座ってできるトレーニング

体側伸ばし

意識する部位 体側

行う回数 左右10秒程度

両手を頭の後ろで組み背伸びの姿勢にします。右側へ倒しそのままの姿勢を保ちましょう。同じように左側も行います。

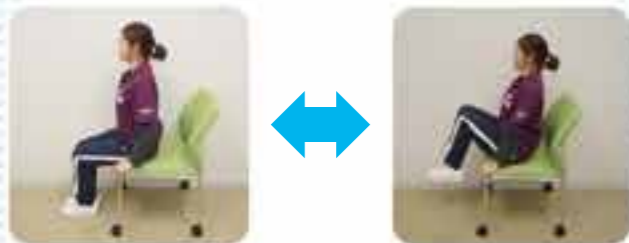
お工作中的のちょっとしたリフレッシュにいかがですか。



膝を上げる

浅めに座り、両手は椅子の端を掴みます。両膝を閉じた状態で上がるまで上げていき、戻すときはゆっくり下ろします。

意識する部位 腹筋 行う回数 10回



腰痛がある場合は無理をしないようにしましょう。

かかとの上下

両膝をくっつけた状態でかかとを上げ下げします。

意識する部位 ふくらはぎ 行う回数 10~20回



机の下で人目を気にせずできます。血流もよくなり脚がスッキリ。

冬の健康レシピ



世界規模で感染の広がりを見せる新型コロナウイルスに加え、冬場にはかぜやインフルエンザなどの感染症も流行します。感染のリスクを抑えるために色々な予防策を講じながら、食生活面でも体調維持や体調管理は欠かせません。今回は、1~2人分の調理がお得意な電子レンジを利用して、お一人様アツアツ楽チンCookingのご紹介です。



電子レンジに入れたら後は待つだけお皿ごと出来立て熱々を食卓へ!

電子レンジでの加熱調理は調理する食品の重さ(重量)とw(ワット)数の強弱で変わります。機種やメーカーにより多少の違いはありますが、一般的には600wの電子レンジを使用したときの加熱時間が基準となっています。現在お使いの電子レンジのワット数を確認し、まずはレシピ通りお試しください。

下ごしらえ

えのきはみじん切りにする。付け合わせ用の野菜は粗めの千切りにする。

作り方

- ①ボールにひき肉と調味料を入れてしっかりと混ぜ、粘りを出す。(ひき肉は使用直前まで冷蔵庫内で冷やしておく)
- ②①に豆腐・えのきだけ・玉葱みじん切り・生姜すりおろしを加えて練り混ぜる。
- ③手水をつけて団子状に形成し、電子レンジ対応の容器に皿の中央を避けて3~4個並べる。
- ④③のつくねの上に、覆いかぶせるようにして付け合わせ用の野菜をのせる。ラップをかけ600wの電子レンジで2~2分30秒間加熱する。
- ⑤電子レンジから取り出して1~2分そのまま置いてから別皿に盛りつけ、お好みで青葱とポン酢をかける。

ヘルシーつくね

材料(1人分)

豚or鶏ひき肉	50g
豆腐	20g
えのきだけ	30g
玉葱みじん切り	20g
生姜すりおろし	少々
青葱	適量
(調味料)	
中華だしの素	小さじ1/2
塩	少々
コショウ	少々
片栗粉	小1
ポン酢醤油	適量
(つけ合わせ野菜)	
キャベツ	30g
人参	15g



レシピ提供 松崎 博子 (栄養士・食生活アドバイザー)

公益社団法人和歌山県栄養士会

スポーツ栄養のことなら 和歌山県栄養士会 スポーツと栄養 で検索

1人分の栄養価

エネルギー	181kcal	食物繊維	2.4g
蛋白質	12.8g	食塩相当量	0.6g
脂質	9.0g		

『スポシンエクササイズ』で運動不足を解消しよう!

自宅でできるストレッチや筋力トレーニングが満載!DVDの解説付き!1冊1,020円で販売中!お問い合わせ先:和歌山県スポーツ振興財団 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

- 清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
- 産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務

株式会社 クリーンテック

本 和歌山市三番丁54番

TEL:073-425-0111 FAX:073-425-0122

社 営業時間 8:30~18:00 休業日 土・日・祝



http://cleantec8.co.jp

教室ピックアップ

トライアングズバスケットボール教室

令和2年度4月～9月まで中止していました当教室が10月より、復活！和歌山トライアングズの講師による指導の下、バスケットボールの楽しさを実感できます。バスケットボール経験のないお子様も基礎トレーニングから始め、安心・安全に競技できます。

- 開催日** ①②火曜日 ③④木曜日
時間 ①③18:00～19:30 ②④19:30～21:00
場所 和歌山ビッグホール・ウエーブ
参加料 ①③④9,000円 ②11,300円
対象 ①すべての小学生 ②中学生 ③小学校低学年
 ④小学校高学年

講師 トライアングズ派遣講師
お問い合わせ先 和歌山ビッグホール 073-433-0035



アルテリーヴォ和歌山サッカー教室

サッカー教室は、アルテリーヴォ和歌山の選手・コーチを講師に迎え、サッカーを通じて体を動かす楽しさを味わいながら、心身の成長を目指しています。無料体験ができますので、まずはお問い合わせしてください。

- 開催日** 月曜日
時間 ①17:30～18:30 ②18:45～19:45
場所 和歌山県立体育館
参加料 10回 12,000円
対象 ①年中児～小学5年生 ②小学生
講師 アルテリーヴォ和歌山(選手・コーチ)
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 073-422-4108



ハワイアンフラダンス

ハワイアンフラは歌詞をハンドモーションで表現する踊りです。音楽にあわせてステップを踏み、歌詞の意味を感じてゆったりと踊ります。癒される音楽で優雅にフラを一緒に楽しみましょう。

- 開催日** ①水曜日 ②金曜日 ③土曜日
時間 ①19:00～20:00
 ②10:15～11:45
 ③10:00～11:00
参加料 ①10回 9,500円
 ②10回 11,200円
 ③10回 9,500円
対象 一般女性
講師 山本 小百合先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

広い屋内を走り、簡単な英語をくちずさみながらゲームやサーキットをしたり、時には親子と一緒にヨガを行うなど内容盛りだくさんのプログラムになっています。無料体験もできます。この機会に参加してみませんか？

- 開催日** 水曜日
時間 10:00～10:50
場所 和歌山県立武道館 武道場
参加料 1回 910円
対象 1歳6ヶ月から4歳までのお子様と保護者の方
講師 加地先生・畑上先生・植中先生
お問い合わせ先 和歌山県立武道館 073-444-6340



ピラティス(ボディメンテナンスエクササイズ)

モデルやスポーツ選手などに人気があり、スッキリしたお腹やウエストを作り、姿勢改善、痛みや不調改善、体幹トレーニングとして効果絶大なピラティス。見た目の変化だけではなく、免疫力アップ、自律神経やホルモンへしっかりアプローチします。若さ、美容や健康、ストレス解消といった内面への効果まで、様々な嬉しい効果が期待できるパーフェクトエクササイズに参加してみませんか？

- 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 11,000円
対象 一般女性
講師 峪 紀子先生
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 073-451-8355



バドミントン

幅広い年代の方と交流でき、老若男女問わず楽しめるスポーツです。ゲームの戦略や駆け引きも面白さの一つで奥深さもあります。また、ラケットにシャトルが当たったときの爽快感を味わいながら、皆さんと一緒に汗を流すことで自然と体力が向上します。

- 開催日** ①②水曜日 ③金曜日
時間 ①18:00～19:30 ②19:30～21:00
 ③10:30～12:00 13:00～14:30
場所 ①②和歌山ビッグホール
 ③和歌山ビッグウエーブ
参加料 10回 9,000円
対象 ①小学3年生～中学生 ②小学5年生～一般 ③一般
講師 早 香代先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグホール 073-433-0035



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 1SC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

水と環境を専門とするエンジニアリング会社

株式会社 **ザンコン**

〒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
 株式会社ザンコン 岩出支店
 〒640-0112 和歌山市岩出4-1-14
 TEL 0120-40-3255

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。

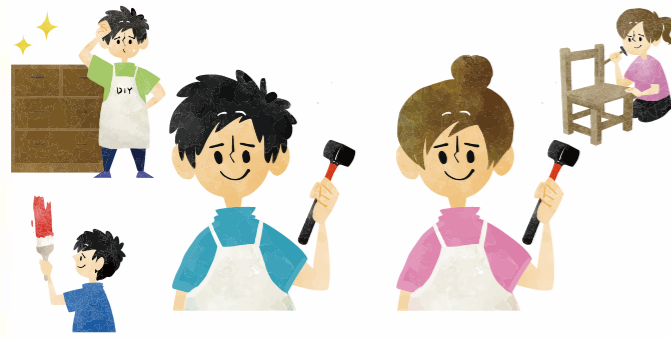
資源環境のループを構築し
 地域と友に歩む水再生企業となる

株式会社 グアイオス

TEL.073-452-9356 www.yioos.jp 〒640-0112 和歌山市西庄296-9

冬のイベント案内

紀州っ子アドベンチャーフェスタ2021



青少年の健全育成を目的に様々な団体が相互連携し、青少年に体験の場を提供します。
実験や工作など、様々な体験ができます。

- 開催日** 1月11日(月・祝) **時間** 10:00~15:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛・和歌山ビッグウエーブ **参加料** 500円
- 対象** 幼児・小学生~大人 **申込** 事前申し込みが必要です
- お問い合わせ先** 紀州っ子アドベンチャーフェスタ実行委員会
TEL.073-435-5236

『藍抜染』で素敵な作品を作ませんか?

抜染(ぼっせん)とは、藍染布に型紙をあて抜染剤を混ぜた糊をぬり、その部分の色を抜くことによって柄をつける技法。今回は25cm×25cmの藍染布に絵柄を2枚抜染し、好きな額に入れて飾れる作品をつくりまします。
※額は参加料に含まれていません



- 開催日** 1月27日(水) **時間** 13:30~15:30
- 場所** 和歌山県立体育館 **参加料** 2,000円
- 定員** 10名 **対象** 一般
- 持ち物** エプロン・ゴム手袋・マスク
- お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

挿し木に挑戦

山茶花(さざんか)などの常緑低木や草花など5種類を使い、「密閉挿し」という方法で挿し木を行います。「密閉挿し」とは湿度を保つ温室状態で挿し木をすることです。枝の切り方や切った枝の処理方法。また、挿し木に合った土について学んでみませんか?



- 開催日** 2月20日(土) **時間** 10:00~11:30
- 場所** 河西緩衝緑地 松江緑地事務所 **参加料** 1,000円
- 定員** 15名 **対象** 一般
- 申込** 2月6日(土)13時受付開始 **講師** 島 克也先生
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL.073-451-8355

たっぷりヨガ

暦のうえでは立春を過ぎ、春へと向かう日々の中、はじめて月が満ちる日と新月の日に、少し立ち止まり、心と身体をみつめる時間を。
深い呼吸の中で、リラックスして無理なく行っていくことで、筋力や柔軟性だけでなく、ホルモンバランスを整え、自然な気の巡りを取り戻してゆきます。



- 開催日** 2月27日(土)満月、3月13日(土)新月
- 時間** 18:30~21:00 **場所** ビッグ愛6階 スポシムルーム
- 参加料** 2,300円 **定員** 15名
- 対象** 一般 **講師** AIKO先生
- お問い合わせ先** ビッグ愛 TEL.073-435-5200

座禅体験会



息を深く吸うことにより、心を落ち着かせることができるとともにリラックス効果も感じることができます。近年その効果が世界的にも注目されています。閑静な場所に立地した武道館で体験してみませんか。

- 開催日** 3月28日(日) **時間** 13:00~15:00
- 場所** 和歌山県立武道館 **参加料** 500円
- 定員** 15名(先着順) **対象** 一般
- 申込** 3月1日(月)13:00より電話・FAXにて先着順にて受付
- 講師** 上田 月庵先生
- お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

馬とふれあい

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頂き、開催します。普段では触れ合うことのないポニーやサラブレッドを身近に感じ、また、4才~大人まで乗馬することができるイベントです。



- 開催日** 3月中の日曜日※雨天中止
- 時間** 開催時間が決まり次第、ホームページへ掲載します。
- 場所** 河西緩衝緑地 松江緑地多目的運動広場
- 参加料** ポニー引き馬体験乗馬料:500円
サラブレッド引き馬体験乗馬料:800円
- 対象** ポニー引き馬体験乗馬:4才~
サラブレッド引き馬体験乗馬:小学生~大人
- 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 管理事務所 TEL.073-451-8355

桜ピラティス

西松江緑地サッカー場の広大な敷地でピラティスを実施します。桜の開花時期にサッカー場を囲む形でみごとに咲く桜を見ながら楽しむことが出来るイベントです。



- 開催日** 3月30日(火) **時間** 13:30~14:30
- 場所** 河西緩衝緑地 サッカー場 **参加料** 500円
- 定員** 20名 **対象** 一般
- 申込** 3月16日(火)13時受付開始 **講師** 峪 紀子先生
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL.073-451-8355



宝塚医療大学
TUMH WAKAYAMA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES

和歌山保健医療学部 リハビリテーション学科

理学療法学専攻60名 作業療法学専攻40名

2022年度 看護学科(仮称)新設構想中

〒640-8392 和歌山市中之島 2252 TEL.073-494-5000

和歌山でロード・クロス・マウンテンバイク自転車の事ならお任せ下さい

Brest 和歌山県岩出市橋本130-1 ☎.0736-60-6692
営業時間:10:00~19:00 定休日:月・火曜日
http://www.brestbike.com

ANTGRIDE 和歌山市紀三井寺742-18 ☎.073-460-1394
営業時間:10:00~19:00 定休日:月曜日
http://ogbike.jp