

SPOSHIN

Vol. 38
2021 AUTUMN



InBody測定 (体組成測定)

InBodyとは体組成(筋肉量、内臓脂肪指数、BMI、腹囲など)を測定できる機器です。測定データをもとに、運動方法や食生活をアドバイスします。定期的に測定することで体の変化に気づくことができます。

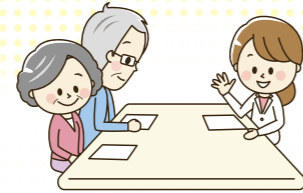


和歌山県スポーツ振興財団では、市町村・自治会・団体・企業の依頼により、運動指導や講話等を行うために指導者を派遣しています。
ご依頼いただければ、県内どこへでも「健康づくり」教室を出前いたします。
お問い合わせ先：和歌山県スポーツ振興財団
和歌山ビッグウエーブ内事業振興課
TEL.073-433-0035

「健康づくり」を出前します！

運動指導

無理なくできるストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング方法などを指導します。
ご自宅でも実践でき、生活習慣病の予防に役立つ運動方法をご紹介します。



健康セミナー

健康運動指導士が、健康に関する知識や、よりよく健康に過ごしていただくための方法をお話します。

NEW オンライン フィットネス

オンライン会議ツール「Zoom」を通して企業や団体にオンラインで運動指導します。日頃のオフィスワークやリモートワークで働いている方の運動不足解消ができます。



NEW 様々な運動 ニーズにお応え

エアロビクス、ヨガ、ノルディックウォークなど、ご希望に合わせた運動メニューをご提案することもできます。
例1)お仕事終わりにみんなでヨガ
例2)トレーニングメニューのご提案し3か月後にInBody測定



和歌山県生誕150年 紀の国わかやま文化祭2021

第36回国民文化祭・わかやま2021
第21回全国障害者芸術・文化祭わかやま大会



- 1 地域と共に
- 2-4 紀の国わかやま文化祭2021
- 5-6 お家でトレーニング、秋の健康レシピ
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 秋のイベント案内



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

バックナンバーも公開しています!!



防犯のため駐車場灯増設

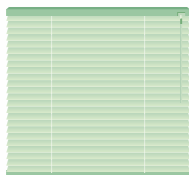
和歌山ビッグ愛南側駐車場の関係者駐車場南側付近の東屋のベンチが死角になり、特に日没後は防犯上よくないので、死角部を照らす駐車場灯を増設しました。



地域と共に

ブラインドで西日対策

昨年度のアンケート結果に、多く寄せられていたご意見で「武道館西側からの日差しがまぶしい」「西日で床が熱い」というご意見がありました。この利用者の声に応じて、夏本番を迎える前に武道館西側の窓にブラインドを設置しました。施設を快適にご利用いただけるよう、今後も利用者様の声に耳を傾け、施設運営を行います。



SPOSHIN NEWS

SPOSHIN WEBアンケートプレゼントキャンペーン

「SPOSHIN」では、より充実した誌面作りのために、読者アンケートを募集しております。アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で5名の方に500円分のQUOカードをプレゼントさせていただきます。

応募締切 2021年10月30日(土)まで

当選発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。(11月上旬より順次発送予定)

応募方法 和歌山県スポーツ振興財団のWEBページへアクセスし必要事項を入力の上ご応募ください。



スマホ・タブレットはこちらからアクセス



和歌山県誕生150年

紀の国わかやま文化祭2021

第36回国民文化祭・わかやま2021 第21回全国障害者芸術・文化祭わかやま大会

令和3年10月30日(土) ▶ 11月21日(日)



HP



facebook



twitter



instagram

(公財)和歌山県スポーツ振興財団は「紀の国わかやま文化祭2021」を応援しています。

基本方針

①県民総参加で文化力の更なる向上を目指す

県内各地で文化に触れる機会を提供し、県民の文化への興味を刺激します。県民一人ひとりが主体的に参加し、日頃味わえない喜びや感動を直接体験することで、和歌山県民の文化力が更に向上する祭典を目指します。

②先人が育んできた文化を継承する

文化遺産や伝承文化等、地域の人々が長い間守り継承してきた文化の魅力を県内外へ発信します。和歌山県に息づく文化の魅力が多くの人々に伝わり、県民一人ひとりが地域文化の価値や意義、ふるさとへの愛着や誇りを再認識し、先人が育んできた文化を更に未来へと継承していく契機となる祭典を目指します。

③交流の中で相互理解と新しい文化の創造を促す

世代や地域の違い、障害の有無などにかかわらず、県内外から多様な人々が集い交流する機会を提供します。交流の中で、喜びや感動を共有し、相互理解を深めます。多彩な文化との出会いが新たな文化活動への参加の意欲を呼び起こし、地域文化のさらなる発展や新しい文化の創造へとつながる祭典を目指します。

当施設で開会式などを行います!

開会式

開催日	令和3年10月30日(土)
会場	和歌山ビッグホール
内容	多様で個性豊かな和歌山の文化や歴史を歌や踊りなどで表現するステージプログラム。世代や地域の違い、障害の有無などにかかわらず、多様な人々が県内外から一堂に会し、個性豊かな和歌山の文化を楽しみながら、みんなで開会を祝うステージ。
構成	①プロローグ ②式典 ③フェスティバル ④エピローグ



わかやま 食と芸能の祭典

和歌山の食文化と芸能が一堂に会するイベント。紀州三大祭りと呼ばれる「和歌祭」、「粉河祭」、「田辺祭」や、県内文化団体、障害者関係団体によるパフォーマンスが間近で堪能できるステージイベントは要注目。様々な種類の和歌山梅酒や地酒、料理人が手掛けた本イベント限定特別弁当、和歌山の名産品の販売など、和歌山の食も集結します。



和歌山ビッグホール

11/13(土) 11:00~17:00
11/14(日) 10:00~16:00

入場料 無料





山青し海青し文化は輝く



アールブリュット和歌山展

「共生社会(人格と個性を尊重し支え合える社会)の実現」を目指した、障害の有無を超えた自由で独自の表現との出会いの場となる展覧会を開催します。

◎ 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 展示ホール

10/31(日)~11/7(日)
10:00~17:00

入場料 無料



第19回和歌山かがやき展

◎ 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 大ホール

11/13(土)~11/20(土)
10:00~17:00 ※13日(土)は11:00~

入場料 無料



特別支援学校及び特別支援学級・通級指導教室児童生徒の芸術・文化活動の発表や、理解、啓発を目的とし、県内の特別支援学校、特別支援学級・通級指導教室に在籍する児童生徒が制作した作品を展示します。



全国障害者作品展

全国の障害のある人または障害のある人を含むグループから募集した作品を展示します。

◎ 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 展示ホール

11/13(土)~11/20(土)
10:00~17:00

入場料 無料



第22回マーチングバンド・パトントワーリングフェスティバルinWAKAYAMA

◎ 和歌山ビッグホール

11/21(日)14:00~16:00

入場料 無料

和歌山県パトントン協会 事務局
☎0736-77-1207



園児から高校生までの県内のマーチング団体、パトントワーリング団体が出演し、演技を披露します。また、世界大会入賞者を招き、トップレベルの演技を観覧いただけます。



ふれあい人権フェスタ2021

◎ 和歌山ビッグホール

11/20(土)10:00~16:00

入場料 無料

公益財団法人和歌山県人権啓発センター
☎073-435-5420



本フェスタでは、詩・ポスターコンテストの表彰式、講演会、ステージ発表、ブース展示などを行います。人権に関わる団体と参加者との交流により、人権への理解と関心を深めていただけます。



ふれあいアート体験

障害の有無にかかわらず気軽に芸術文化の楽しさを知っていただけるようワークショップを開催します。また、障害のある人が制作した芸術作品や障害理めるパネルなどを展示します。

◎ ①和歌山ビッグウエーブ ②和歌山ビッグホール

①ワークショップ(書道・いけばな・段ボールアート)
11/11(木)~11/12(金)10:00~17:00
②作品展示 11/13(土)~11/14(日)
「わかやま 食と芸術の祭典」会場内

入場料 無料

【事前申込必要 ※ワークショップのみ】



全イベント情報を掲載した公式ガイドブックを県内全域で配布中!!
電子ブックも下のQRコードからご覧いただけます!



紀の国わかやま文化祭2021
モバイルスタンプラリー
公開期間 9月1日(水)~
11月11日(水) 10月29日(金)~11月21日(日)
モバイルスタンプラリー参加のスタンプを集めることができます。

モバイルスタンプラリーに参加して賞品をゲットしよう!



詳細情報は
こちらから♪