

SPOSHIN

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 機関誌 スポシン

Vol.41
2022 SUMMER



SPOSHIN SDGs宣言
自然に親しみ緑を守ろう！



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

- 1 地域と共に
SDGsの取り組み
緑豊かな生活環境実現の取り組み、持続可能な緑地帯を
2-4 オフィスフィットネス・
5-6 おうちでチャレンジアウトドアレシピ
7-8 教室ピックアップ
9-10 夏のイベント案内



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!!



地域と共に



和歌山県立武道館 利用団体等代表者 会議を開催

和歌山県立武道館では、利用申込時、期間を定め、各週の曜日及び時間を指定して、定期的に利用できる予約方法があります。現在、約20団体様が利用されています。

この定期利用の日程調整や「申し合わせ事項」の変更・確認などを説明するため、関係団体の皆様に集まっていたが、令和4年3月13日(日)に利用団体等代表者会議を開催しました。

この会議を通じ、利用団体様に和歌山県立武道館の運営方針をご理解していただき、当館としても利用者様の声をお聞きしながら、よりよい利用環境を継続して提供させていただきます。



ビッグホエール 床改修工事が完了しました

令和4年2月から3月初めにかけて、ビッグホエールの床の全面改修工事を行いました。

その完成を記念し、令和4年3月12日(土)に和歌山県剣道連盟と共催で「第70回 全日本対抗剣道優勝大会予選会」を開催。改修された床のもとで、熱戦が展開されました。

これからも、お客さまに安全・安心・快適にお使いいただけるよう取り組んでまいります。



ウォーキング大会を 開催しました

令和4年4月2日(土)松江・木本・西脇・湊の各連合自治会及び日本製鉄株式会社関西製鉄所の協力を得て、満開の桜の中を河西緩衝緑地の松江緑地多目的運動広場から東松江緑地土入川入口を折り返す約4kmのウォーキング大会を開催しました。

当日は天候にも恵まれ約261名の参加者が桜並木を見ながら爽やかな汗を流せるウォーキングとなりました。



緑豊かな生活環境実現の取り組み、 持続可能な緑地帯を

和歌山県スポーツ振興財団ではSDGsの様々な目標に取り組んでいます。今回は、SDGsに掲げられた17の目標のうち、「15.陸の豊かさを守ろう」を中心に、緑豊かな河西緩衝緑地の取り組みを紹介します。

河西緩衝緑地は、河西公園(古屋・西庄・本脇周辺)、西松江緑地(松江)、松江緑地(松江中)、東松江緑地(松江東)、湊緑地(湊)の5つの緑地公園からなり、SDGsの「15.陸の豊かさを守ろう」を実現のため季節に応じた様々な取り組みを行っています。今回はその中でも「桜を楽しみながら歩くウォーキング大会の歴史」、「森林病害虫による被害を防ぎ松林を守る」、「公園で採取した木の実などを活用した季節の縁起物製作」をご紹介します。



春

桜を楽しみながら歩く ウォーキング大会の歴史

毎年、3月下旬から4月上旬の河西緩衝緑地公園内では桜が咲き誇り、近隣住民やご家族、介護施設の関係者など、散策に訪れる様々な方に親しまれています。

「地域と共に」でもご紹介しましたこのウォーキング大会は、かつて松江地区内の取り組みとしてスタートしました。今回は松江自治会の関係者の方からお話を伺いました。



Q

ウォーキング大会を実施するようになったきっかけは?

A

地元自治会と住友金属工業(株)(現:日本製鉄(株))による環境対策の一環として、住友金属工業(株)北門の入口にトンネルを作ることとなり、両側に植栽のある歩道をその上部に備えたトンネルが完成しました。それをきっかけに、完成記念の渡り初めとして企画・開催されたのが松江地区住民を対象としたウォーキング大会でした。

Q

桜の時期にウォーキング大会を実施するようになったきっかけは?

A

最初はトンネル完成記念として松江地区住民を対象に秋に行われましたが、翌年には木本地区、翌々年には西脇、湊地区も協力して実施するようになりました。これに伴い、第7回目以降は緑地帯のウォーキング大会として松江緑地と河西公園とで隔年実施するようになりました。開催時期についても、参加者の方に桜を眺めながらのウォーキングを楽しんでいただけるよう、緑地公園内が花見で賑わう桜の満開の時期に変更し、実施するようになりました。



森林病害虫による被害を防ぎ松林を守る①

例年、松くい虫(マツノマダラカミキリ=松を枯らす原因となる線虫類*1を運ぶ虫)が5月から7月にかけて成虫となり、松から松へ移動することにより、線虫が松の中に侵入し被害が拡大します。このため、毎年、5月から6月の間で2回、日本製鉄(株)の協力を得て、薬剤の地上散布を行っています。地域のシンボルである緑地帯の一つである松林は、この地上散布作業によって守られています。

※1:「マツノザイセンチュウ」という体長1ミリメートルにも満たない虫のこと。松の木の体内に入り水分の通導を阻害されることで松の葉が赤くなり枯れてしまう危険性があります



薬剤の地上散布作業時にはご注意ください

作業当日は薬剤散布中や散布後の液が人や車にかからないように早朝から正午までの間に実施しています。利用者の方にはご不便をおかけしますが、作業中は区域園路内の進入を禁止しています。



森林病害虫による被害を防ぎ松林を守る②

平成21年から毎年、地元の小学生を対象に卒業記念として河西公園の敷地に松の苗木を植樹しています。この松の苗木は松くい虫の被害にも強い抵抗力があります。近年、新型コロナウイルスの蔓延防止のために児童の植樹参加は自粛していただいておりますが、植樹前の苗木を小学校でお世話をしていただき、児童の考えたメッセージを記した標木と共に植樹をしています。植樹を行うことで、未来を支える若者に「陸の豊かさを守ろう」という意識を持ってもらうことも目的としています。



植樹して間もなく苗木の幹も見えない状態



第13回(令和3年度)

約3年で標木の高さを追い抜く程に苗木が成長



第10回(平成30年度)

約10年で空を見上げる程までに大きく苗木が成長



第3回(平成23年度)

※日照条件等によって苗木の成長差はあります。



公園で採取した木の実などを活用した季節の縁起物製作

秋になると河西緩衝緑地の公園内では、松ぼっくりやドングリ(クヌギ・マテバシイ・スダシイ)・クルミなどさまざまな木の実を採取することができます。そのため、公園に遊びに来られた方や、小学校、幼稚園、保育所が木の実拾いを兼ねた遠足に多数利用され、親しまれています。

公園内で採取した木の実を紹介

- ①:松ぼっくり
- ②:ツバキの身殻
- ③:モミジバフウ
- ④:マテバシイ
- ⑤:クヌギ
- ⑥:タイサンボク
- ⑦:メタセコイヤ
- ⑧:サザンカの実殻
- ⑨:スダジイ
- ⑩:クルミ



近年、河西緩衝緑地管理事務所では



河西緩衝緑地公園内にあるヒイラギやビャクシン・コノテガシワ等の葉や木の実を使ったクリスマスリースやしめ縄、門松といった季節の縁起物を製作し、西松江緑地体育館の利用者に販売を行っています。

Q 季節の縁起物を製作し販売に力を入れるようになったきっかけは?

A 過去に開催された単発イベント「クリスマスリース教室」に参加された方々から、クリスマスリースキットやクリスマスリースを販売してほしいという要望がありました。その要望を聞いた他参加者からも賛同の声が多数上がり、安価で地域の方々に提供できればという思いから、西松江緑地体育館内で商品を販売することになりました。



Q しめ縄や門松を製作するための稲わらや竹素材は公園内で採取した素材ですか?

A 河西緩衝緑地では米の収穫の際に出る稲わらや竹といった資源の有効活用を目的とした催事を企画し、昨年も「しめ縄づくり」「門松づくり」といった体験型教室を実施、クリスマスリースと同様に販売にも取り組みました。稲わらは刈り入れ時に頂き、12月まで乾燥。竹は耕作地の日照を確保するために、日光を遮っている竹を伐採したものを頂き、資源を無駄にせず利用しています。



今後もより一層SDGs活動に取り組んでいきます。

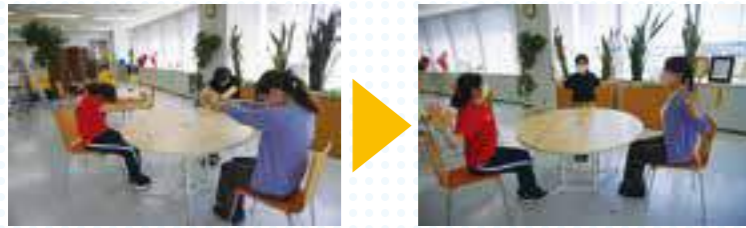
オフィスフィットネス



動きの少ないデスクワークの日々で運動不足や身体のこわばりを感じている方が多いのではないのでしょうか。
そんな皆様に有効な、オフィスでもできるフィットネスをご紹介します。

上半身をほぐすストレッチ

肩甲骨を伸ばすイメージで手を組んでまっすぐ伸ばしていきます。
手を組んだまま胸を丸くし、手と背中中で引っ張り合います。
背中を丸め、おへそを見た状態でキープしましょう。



肘と肘を寄せ、肩甲骨をくっつけるイメージで胸を張ってキープします。
肩・背中・胸に効くので肩こりや猫背の解消に!

息を吐きながら
行くとよく伸びます

下半身をほぐすストレッチ

右足を曲げ、右足首を左脚の太ももに乗せ、上半身を倒します。
反対側も同様に行いましょう。
腰痛解消や姿勢の改善に効果的です。



二の腕トレーニング



肘を身体につけた状態で机に手をつき、上半身を倒します。
脇が開かないように注意しながら、腕の力で上半身を起こします。
二の腕の引き締め効果的です。

脚のトレーニング



両膝をくっつけた状態で片脚をまっすぐ上げてキープします。
何秒間上げ続けると目標を決めて行いましょう。反対側も同様に行いましょう。

お腹と脚に効いている

体験してみてもうでしたか？

車通勤で運動不足を自覚していましたが身体を動かす機会が無く、なかなか運動できていなかったため、今回は指導のもと運動ができて良かったです。

今回体験していただいたのは、あらゆる国の人々が集うふれあいの場、国際交流や国際協力の活動拠点として、草の根レベルで活躍されている国際交流センター様でした。ご協力ありがとうございました。
TEL:073-435-5240(ビッグ愛8F)



和歌山県スポーツ振興財団では健康運動を指導する講師を派遣する出前講座を実施しています。
ご興味のある方は是非和歌山ビッグホエール(073-433-0035)までご連絡ください。

夏の健康レシピ

おうちでチャレンジアウトドアレシピ!

おうちでアウトドアを感じる「アウトドアレシピ」にチャレンジしてみませんか?おうちで真夏のリフレッシュ時間を満喫しましょう!

キャンプ料理に必須の小型調理用具『クッカー(コッヘル)』

クッカーとは、飯ごうに似た形状の調理用具です。軽持ち運びに優れたアルミでできたものが主流で、その最大の特長は熱伝導率がとても高いことです。調理時には食材にすばやくムラなく熱が伝わり、鍋やフライパン代わりとして使うことができるので色々な料理が楽しめます。



クッカーでご飯を炊く

【作り方】

- 1)クッカーに無洗米と水を入れ、30分～60分吸収させる。
- 2)ふたをせずに強火で沸騰するまで加熱する。
※たまにかき混ぜ、沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分加熱する。
- 3)火を止めた後10分蒸らす。
- 4)ふたを開けて一度混ぜる。

無洗米 …… 1合
水 …… 約200cc

シャキシャキ野菜とたまごスープ 1人分

キャンプ料理は豪快さが魅力。食材もざっくりと切っていきましょう。

【作り方】

- 1)クッカーに水と鶏ガラスープの素を入れて加熱する。
- 2)沸騰したら手でちぎったレタスとざく切りにしたほうれん草を入れる。
- 3)火を止めて水溶き片栗粉を回し入れる。
- 4)ふたたび弱火で熱し、溶き卵を回し入れ、いりごま・コショウをふる。

【シャキシャキ野菜とたまごスープ 1人分の栄養価】

エネルギー:102.2kcal たんぱく質:8.1g 脂質:5.4g 炭水化物:5.4g 食物繊維:2.0g 食塩相当量:0.6g

材料(1人分)

・レタス …… 4枚
・ほうれん草 …… 60g
・鶏ガラスープの素 小さじ1
・卵 …… 1個
・いりごま …… 少々
・コショウ …… 少々
・片栗粉 …… 小さじ1
・水 …… 250cc



鶏肉のパピヨット 1人分

パピヨットはパラフィン紙やアルミ箔で材料を包んで焼きあげた料理のことです。素材の味と香りを逃さず、美味しく仕上がります。

【下ごしらえ】

- ①鶏肉は削ぎ切りにし、塩コショウをして15分位置く。
※焼く前に白ワインをふりかける。
- ②しめじは軸の部分を切り取る。
- ③玉葱・ピーマンはせん切り、スライスにする。
- ④ベーコンをざっくりと切る。
- ⑤アルミ箔は真ん中を折り、広げた時にハート型になる様に切る。(底の部分は二重にしておく)

【作り方】

- 1)オリーブオイルを塗り、スライスベーコンをしいて鶏肉をおき、チーズ・玉葱・ピーマン・しめじ・バターをのせて緑を右から左へ折りたたみます。
- 2)メスティン(アルミ製の箱型の飯ごう)に⑤を並べ中火で約10分焼いてレモンを添えます。

(ポイント)

鶏肉は薄く削ぎ切りにし、火が均等に当たるよう大きさを揃えと良い。
※ホイル焼きは保温がきくので温かい状態で供することができますが、時間を置きすぎるとむれてしまうので気を付けましょう。

【鶏肉のパピヨット 1人分の栄養価】

エネルギー:195kcal たんぱく質:18.3g 脂質:10.8g 炭水化物:5g 食物繊維:1.5g 食塩相当量:1g

材料(1人分)

・皮なし鶏肉 …… 60g
・塩 …… 少々
・コショウ …… 少々
・白ワイン …… 2g
・スライスベーコン …… 3g
・チーズ(ピザ用) …… 10g
・しめじ …… 10g
・玉葱 …… 20g
・ピーマン …… 10g
・オリーブオイル …… 2g
・バター …… 2g
・レモン …… 1/8個

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

和歌山保健医療学部では
同一学部に2学科を
置くことにより
チーム医療の基礎となる
多職種連携教育
を柱とした
ケアマインド教育
を目指します

宝塚医療大学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 定員60名

看護学科 定員50名

作業療法学専攻 定員40名



本学HP
〒640-8392 和歌山市中之島 2252
☎ 073-494-5000
✉ winfo@tumh.ac.jp



レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
中野 節子氏
(栄養士)

アルテリーヴォ和歌山サッカー教室①・②

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や心地よさを体感させ、心身の成長を目指してサッカー教室を開催します。



開催日 未定
時間 月曜日 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 TEL:073-422-4108

教室 ピックアップ

ピラティス②

体幹を鍛え身体の軸を作りブレない身体を目指しましょう!
 ピラティスで心も身体も強く美しく!ぜひご参加ください!
 ※無料体験随時受付しております。
 ※新規参加者は回数割あります。



開催日 火曜日 **時間** 11:10~12:10 **参加料** 10回 10,600円
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム **対象** 一般 **講師** KAKO先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200

トライアングズバスケットボール教室

和歌山トライアングズの講師による丁寧な指導で、バスケットボールの経験のないお子様も基礎トレーニングから、安全・安心に始めることができます。バスケットボールを通じて、運動することの楽しさを実感してみませんか。



開催日 火曜日 **時間** 17:30~19:00
場所 和歌山ビッグウエーブ メインアリーナ
参加料 10回 9,000円 **対象** 小学生
講師 トライアングズ派遣講師
お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035

ハワイアンフラ

ハワイアンミュージックに合わせてながら、楽しんで踊ることにより心も体もリフレッシュできます。年齢に問わずリラックス効果があるフラダンスを健康保持進達の趣味として、まずは無料体験をしてみませんか?



開催日 月曜日 **時間** 13:00~14:00
参加料 8回 7,200円 **対象** 一般
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館 ミニアリーナ
講師 宮脇 智子先生
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

キッズ・ジュニア・ユースクラス体操教室

マット運動を中心に鉄棒・とび箱などを利用し、楽しみながら柔軟性や敏捷性、平衡感覚を無理なく身に付け、運動中また集団において必要な約束事やマナーなども学ぶ教室です。詳細は和歌山県スポーツ振興財団「スポーツ教室・イベント案内」のホームページをご覧ください。



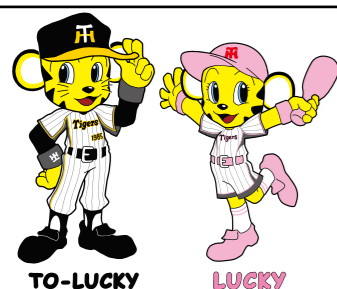
開催日 月・水・木・金・土曜日 **場所** 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ(2F) **参加料** 10回 9,000円
時間 キッズ15:15~16:15(土曜日は9:15~10:15)ジュニアI16:30~17:30(土曜日は10:30~11:30)
 ユース・ジュニアII(17:45~18:45)
対象 幼児(キッズ)小中学生(ジュニア)ユース(講師認定者のみ) **講師** 財団スポーツ指導者
お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035

スポーツウエルネス吹矢

誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。初めてのの方は無料体験ができます。ご参加お待ちしております。



開催日 火曜日 **時間** 14:00~16:00 **対象** 一般の方
場所 和歌山県立武道館 武道場 **参加料** 8回 7,200円
講師 辻 久美子先生
 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員
お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340



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/>

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



本社 【住所】和歌山市三番丁54番住所 【営業時間】 9:00~18:00 休業日 土日祝
 【電話】073-425-0111 【FAX】073-425-0122 【HP】cleantec8.co.jp

夜の月いちヨガ

平日は仕事や家事で時間を作るのは難しい…そんなあなたにおすすめします！
心も身体もリフレッシュしましょう！



開催日 7月2日、8月6日、9月3日(いずれも土曜)
時間 19:00~20:00 **場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
定員 20名 **参加料** 1,200円 **対象** 一般 **講師** 井田 真美先生
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24日、8月21日、9月11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
定員 20名 **参加料** 1,200円 **対象** 一般 **講師** 井田 真美先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200

一閑張り (いっかんばり)

一閑張りとは、竹かごなどに和紙を張って柿渋や漆を塗った工芸品。
柿渋には高い防水・防腐・防虫効果があります。
今回は竹籠バッグに障子紙を貼り柿渋を塗ります。



開催日 8月30日(火)・9月6日(火)
時間 13:30 ~ 15:30 受付13:00~ **場所** 和歌山県立体育館
費用 3,500円 **持ち物** エプロン・ゴム手袋・マスク
申込み 両日とも受講できる方に限ります。6月1日(水)から先着順 10名
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108

夏のイベント案内

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントの延期・中止の場合がございます。
最新情報は、ホームページをご覧ください。
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/>



第7回和歌山ビッグホエール杯 全国選抜少年剣道錬成大会



県内外よりのべ2,000名の少年剣士が集結し、白熱の試合を繰り広げる和歌山ビッグホエール杯を3年ぶりに開催します。少年剣士たちの熱い試合が2日間にわたり繰り広げられます。

開催日 9月10日(土)【練習会】・9月11日(日)【大会】(予定)
時間 開始式(10日)、開会式(11日)※いずれも9:30
場所 和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール TEL:073-433-0035

多肉植物の寄せ植え

多肉植物はあまり水を与えなくても保水力があるためお手入れが簡単な植物です。
かわいい多肉植物を何種類か使用した寄せ植え教室となっています。個性豊かな寄せ植えを体験してみませんか？



開催日 9月20日(火) **時間** 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館
定員 20名 **参加料** 3,000円
対象 一般 **講師** 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

防災セミナー

和歌山県と連携し防災・減災について学び、地域の皆様と交流しながら相互の発展を目指すため、季節に応じたテーマを協議しています。詳細については、和歌山県立武道館HPにて随時更新いたします。



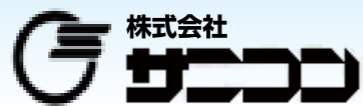
開催日 9月23日(金)※感染状況により、延期または中止する場合があります。
時間 10:30~11:30
場所 和歌山県立武道館 **定員** 30名 **参加料** 無料
講師 和歌山県警察
お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340

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

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



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 (後援) 和歌山県
〒640-0112 和歌山市西庄295-9

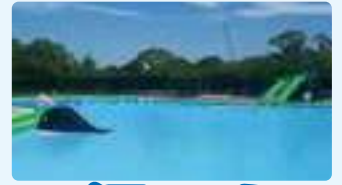
夏休み工作 「竹とんぼ作りと 昔遊び」

一人一人の竹とんぼを作り、その後、河西公園内で竹ぼっくり等の遊びを行います。



- 開催日** 7月26日(火)
※雨天の場合は7月29日(金)開催
- 時間** 9:00~11:00
- 場所** 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館内
- 参加料** 500円 **定員** 10名
- 対象** 小学生 **講師** 財団職員

7月1日のみ
無料開放デー!



河西プールに行こう

- 開催日** 7月1日(金)~8月31日(水)
- 休場日** 7/4(月)、7/11(月)、7/19(火)、7/25(月)
8/1(月)、8/8(月)、8/22(月)、8/29(月)
- 時間** 10:00~16:00
(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)
- 場所** 河西プール
- 入場料** 大人:370円、子供:190円
(但し、7月1日は大人・子供問わず無料)

お問い合わせ 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL 073-451-8355

アルテリーヴォ和歌山

夏休みサッカー教室

- 開催日** 8月2日(火)・3日(水)・4日(木)
- 時間** 13:15~14:05 小学校1年~小学校3年
14:15~15:05 小学校4年~小学校6年
- 定員** 20名
- 参加料** 1日・1000円



お問い合わせ 和歌山県立体育館 TEL 073-422-4108

短期集中講座(体操)

- 開催日** 8月2日(火)~6日(土)5日間
- 場所** 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ
- 申込み** WEB予約にて受付します。*定員を超えた場合は抽選となります。
詳細・WEB予約は和歌山ビッグウエーブのホームページからお願いします。

対象	時間	種目	定員	参加料
年少~年長	9:00~9:50	鉄棒・とび箱	各30名	各4,500円
小学生	10:00~10:50	鉄棒		
小学生	11:00~11:50	とび箱		

お問い合わせ 和歌山ビッグウエーブ TEL 073-433-0035

「りとる愛」 リニューアルしました!

ビッグ愛の
憩いの場

Open **8:30**

Close **18:00**

営業日 **月~土・日・祝日**



挽き立ての珈琲

ボリューム満点日替わり弁当



地元の名産品が豊富

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

SPOSHINはWEBサイトでも公開中

<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

バックナンバーも
公開しています!!



Facebookも
人気です!

和歌山県スポーツ振興財団

検索