

教室 ピックアップ

新体操教室

ストレッチを軸に、基本姿勢・美しい動きのためのバレエレッスン、ロープやフープを使い、基本を習得するクラスです。技術の習得だけでなく、挨拶や返事など、スポーツを通しての健全な心身の成長を目指した指導が特長です。



開催日 水曜日
時間 ①17:00~18:00 ②18:00~19:00
場所 ビッグホエール・軽運動場
参加料 10回 9,000円(予定)

対象 ①年少~年長児 ②小学生
講師 岡本 真理先生 浦中 苑未先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール
TEL:073-433-0035

ピラティス(ボディメンテナンスエクササイズ)

ストレッチやエクササイズで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があるピラティス。しなやかな身体づくりを目指すボディメンテナンスエクササイズを体験してみませんか?



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 6回6,600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 管理事務所 TEL:073-451-8355

シェイプアップエアロビクス教室

音楽に合わせてエクササイズする有酸素運動を行うことによる脂肪燃焼効果とともに、様々な動きを行うことで筋力トレーニングになり、持久力向上・健康維持に必要な効果も期待できます。



開催日 金曜日
時間 19:00~20:00
場所 ビッグウエーブ サブアリーナ
参加料 10回9,000円(予定)

対象 一般
講師 清水 瞳先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール TEL:073-433-0035

アルテリーヴォ和歌山サッカー教室

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することで、心身の成長を目指す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2年生 ②小学3年生~小学6年生
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

ハワイアンフラダンス

ハワイアンのリズムに合わせて全身をしなやかに動かすことで心身ともにリラックスでき、健康へと導きます。



開催日 10月~12月の3ヶ月10回
時間 水曜日初級 19:00~20:00
金曜日 10:15~11:45
土曜日初級 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階ポシシルーム
参加料 水曜日初級 10回9,500円
金曜日 10回11,200円
土曜日初級 9回8,550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 TEL:073-435-5200

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本の矢が的の的の中に入っ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
場所 和歌山県立武道館 武道場
参加料 8回7,200円

対象 一般の方
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

りら創造芸術高等学校 全日制/普通科

芸術を学ぶ 芸術で学ぶ

★フロが指導する舞台・芸術の特色授業
【例:ダンス ミュージカル 能 油彩 映像
ヴォーカル(歌唱指導)写真 演劇 etc】
★寮がある芸術高校

JR和歌山駅から通学バス運行中

秋の体験授業 参加者募集中

10/8(土) 11/12(土)

ポップミュージック
ダンス
イラストレーション

体験申込はこちら

KYORITZ Live Communications 株式会社大阪共立 和歌山営業所

音響・照明・舞台・映像の総合商社
各種イベントのご相談は全国展開をしている当社まで

和歌山県和歌山市新生町2 1 6
tel/073-426-1723

EXTERIOR TONOSAKI

殿崎 光仁

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

秋のイベント案内

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/>



バランスボールエクササイズ

フィットネス、ストレッチ、ピラティス、ヨガ、トレーニング
これらがバランス良く盛り込まれた充実の45分クラスです!!
体幹強化、体力アップ、姿勢改善、腰痛改善やストレス発散、身体と心のリフレッシュにもおすすめです。



開催日 9月8日、9月22日(いずれも木曜)
時間 10:00~10:45
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 10名 **対象** 一般 **講師** 柴本佳菜先生
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 10月16日、11月20日、12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
参加料 各回1,200円 **定員** 22名
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

夜の月いちヨガ

平日は仕事や家事で時間を作るの難しい...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 10月15日、11月19日、12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
参加料 各回1,200円 **定員** 22名
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

花壇に苗を植えよう



今年度も松江緑地詰所前の花壇に色とりどりの花の苗を植えます。
親子や年齢問わず、楽しく触れ合いながら季節にあった花の苗を植える体験をしてみませんか?

開催日 10月15日(土)※雨天の場合は10月16日(日)
(10月1日(土)13時より受付)
時間 10:00~11:00 **場所** 松江緑地 詰所前
参加料 500円 **定員** 15名 **対象** 一般
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

クリスマスリース作成

河西緩衝緑地で採取した木の葉や実を使い飾り付けし、自分だけのクリスマスリースを作ってみませんか?
素材の使い方次第で多種多様な作品を作り上げることが出来る教室になります。



開催日 11月23日(水・祝)
(11月9日(水)13時から受付)
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 会議室
参加料 1,500円 **定員** 15名 11月9日(水)13時から受付
対象 一般 **講師** 岩田 禎子先生
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

ミニ門松づくり

お正月を迎えるために室内用にピッタリなミニ門松を作ってみませんか?緑地公園内の松や松ぼっくり、自然の竹を利用して作る教室になります。



開催日 12月17日(土)
(12月3日(土)13時受付開始)
時間 13:30~15:00
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 会議室
参加料 1,500円 **定員** 10名
対象 一般 **講師** 財団職員
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

クリスマスとお正月の寄せ植え

クリスマスとお正月を迎えるために、お部屋に飾る寄せ植えを作ってみませんか?
様々な自然素材を使い、自分のお気に入りの寄せ植えを作ることができる人気の教室です。



開催日 12月19日(月)
(12月5日(月)13時受付)
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館 会議室
参加料 3,000円 **定員** 20名
対象 一般 **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

『藍抜染』で素敵な作品を作りませんか?

抜染(ばっせん)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。
今回は干支のうさぎ型を彫り抜染します。



開催日 12月6日(火) **時間** 受付13:00 13:30~15:30
場所 和歌山県立体育館 **参加料** 2,500円
持ち物 エプロン・ゴム手袋 **定員** 10名 **講師** 清水ナナオ
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108

多肉植物でミニチュアガーデン

器の中に自分好みのレイアウトでつくれるミニチュアガーデンは、庭がなくても気軽にガーデニングを楽しむことができます。癒しの空間を手作りしてみませんか?



開催日 10月31日(月) **時間** 受付13:00 13:30~14:30
場所 和歌山県立体育館 会議室 **参加料** 2,000円
持ち物 手袋 **定員** 10名 **講師** 財団職員
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108

武道祭「地域社会合気道指導者研修会」

和歌山県出身の植芝 盛平氏を開祖とする合気道。
公益財団法人日本武道館と共催のもと、和歌山県にゆかりある武道を通じて、地域における武道指導者を対象に、指導者の専門的な知識と技術を高めるとともに、資質向上を図り、地域社会の武道の普及・振興の一助とする。
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 令和4年11月12日(土)~13日(日)
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

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

 **株式会社 明松**

和歌山市湊1850番地
TEL(073)451-3388(代)
FAX(073)453-1434

緑を育てる
株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号
電話 (073) 452-1710
FAX (073) 453-7555

スポンSNSで最新情報をGET!



公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団
(@wakayamasposhin)/
Instagram



県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛
(@bigai_1127)/
Instagram



河西緩衝緑地
(@KaseiGreen) /
Twitter

check!

機関誌夏号でも紹介しました:
手作り縁起物製作商品を今年も販売します!
(製作予定商品:クリスマスリース、しめ縄、門松 等)

販売時期 ▶ 販売開始日(※)から12月17日まで

販売場所 ▶ 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館内

販売時間 ▶ 9時から20時まで

※販売開始日は後日ホームページにて告知します。
※製作事情等により内容を変更する時があります。
その際も別途ホームページにて周知します。

お問い合わせ ▶ 河西緩衝緑地管理事務所TEL073-451-8355



ビッグ愛の
憩いの場

「りとる愛」

Open 8:30

Close 18:00

営業日 月～土・日・祝日

お問い合わせ ▶ **りとる愛 TEL073-435-0311**



地元の名産品が豊富



お弁当のご予約承ります



ボリューム満点日替わり弁当

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