

教室ピックアップ

こちらに記載の教室はすべて無料体験受付中です。
各教室お問い合わせ先までご連絡下さい。



健康フラダンス

多くの仲間とともに音楽に合わせて体を楽しく動かします。フラダンスだけでなく、ウクレレなどのハワイ特有の楽器や衣装も楽しみ、発表会にも出演できます。いつまでも健康で生きがいのある生活のために……



開催日 木曜日
時間 10:30~12:00
場所 ビッグウエーブ 武道場
参加料 8回 7,200円
対象 一般女性
講師 辻 トミ先生

和歌山ビッグウエーブ 電話:073-433-0035

スポーツウエルネス吹矢教室

初めての方大歓迎!! 集中力を高めて吹いた矢が、的に当たった時は爽やかな気分になります。また、呼吸と姿勢を意識した「スポーツウエルネス吹矢式呼吸法」を行います。「いつでも・誰でも・どこでも」気軽にスポーツに楽しめる生涯スポーツとして「マイ・スポーツ」初めてみませんか?



開催日 木曜日
時間 13:00~14:30
場所 ビッグウエーブ 武道場
参加料 8回 7,200円
対象 一般
講師 福原 広次先生
(日本スポーツウエルネス吹矢協会 準師範・上級公認指導員)

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階スポシムルーム
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

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

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現役サッカー選手が直接指導を行う教室です。サッカーを通じて、運動することの楽しさを体験します。運動習慣を身に付けるきっかけとして、参加してみませんか?

講師



優しく、時には厳しく指導をいたします

よしざき ひろのぶ
吉崎 弘宣 先生



初心者大歓迎! みんなで楽しくサッカーをしよう!

あかざわ たいし
赤澤 大志 先生

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2年生 ②小学3年生~小学6年生

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

人生100年健康ヨガ

日本遺産「絶景の宝庫 和歌の浦」でヨガを楽しみ、身体の声聴き、調子を整え、人生100年の健康を目指しませんか? 用具の貸出もあります。ご参加お待ちしております。



開催日 月曜日(月2回開講)
時間 14:00~15:00
場所 和歌山県立武道館 武道場
参加料 6回 5,400円
対象 世代を問わず、ヨガに興味のある方
講師 KAORI先生 「全米ヨガアライアンスRYT200」修了

和歌山県立武道館 電話:073-444-6340 Mail:budou@wakayamasposhin.or.jp

OSAKA KYORITZ Live Communications

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

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

ビル総合管理 株式会社 **クリーンテック** CLEAN TECH co., Ltd.

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

秋のイベント案内

最新情報は、ホームページをご覧ください。
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/>



スッキリのびのび健康体操

簡単でやさしい健康体操を行います。膝や腰に負担をかけず運動不足を解消しましょう。



開催日 10月13日、11月10日、12月8日(いずれも第2金曜)
時間 13:30~14:30
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,000円
定員 各回20名 **対象** 一般 **講師** 三宅 令子先生

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 10月12・26日、11月2・16日、12月7・21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 各回1,000円
定員 各回10名 **対象** 一般 **講師** 柴本 佳菜先生

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8日、11月19日、12月17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 各回25名 **対象** 一般 **講師** 井田 真美先生

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 10月7日、11月18日、12月16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 各回25名 **対象** 一般 **講師** 井田 真美先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

花壇に苗を植えよう

目の前に広がる芝生広場の一角にある花壇に色とりどりの花の苗を植えます。あらかじめ耕した花壇に、参加者同士が協力して配置を考え、植えます。まだまだ残暑厳しい折ですが、土と戯れ心地よい汗を流してみませんか。作業終了後には、花の苗のお土産もあります。



開催日 10月21日(土) 予備日10月22日(日)
時間 10:00~11:00 **場所** 松江緑地公園詰所前
参加料 500円 **申込** 9月30日(土)より電話受付開始
定員 15名 **対象** 一般
講師 島 克也先生(島園芸)

河西緩衝緑地 管理事務所
 電話:073-451-8355

あいはっせん 藍抜染体験教室

藍染布に型紙をあて、抜染剤を混ぜた糊を塗り、その部分の色を抜くことによって柄をつける抜染技法を体験してみませんか? 今まで干支の型を彫って抜染。今回の教室では辰型を彫り抜染を行う教室になります。



開催日 12月12日(火)
時間 13:30~15:30
場所 和歌山県立体育館 大会議室 **参加料** 2,500円
定員 10名 **対象** 一般 **講師** 財団職員
持ち物 エプロン・ゴム手袋

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

スワッグ教室

スワッグとはドイツ語で「壁飾り」という意味で花や葉・実の植物を束ねて作る教室です。スワッグは壁に飾るだけでなく、玄関やテーブルに置いて飾る楽しみもあります。今回の教室では、造花やドライフラワー等を使い、自分なりにスワッグを作り上げることを体験してみませんか?



開催日 11月28日(火)
時間 13:30~15:00
場所 和歌山県立体育館 大会議室
定員 20名 **参加料** 3,500円
持ち物 はさみ **対象** 一般 **講師** 山本 和世先生

まち歩き隊

自分たちの町をゴミの無い清潔な街にする目的を持ち、体育館を出発して近隣周辺をウォーキングしながらゴミ拾いを行う活動です。健康づくりとしての運動目的やクリスマスを迎える前に町のゴミゼロを目指すために一緒に参加をしませんか?



開催日 12月23日(土) **時間** 10:00~11:00
集合場所 和歌山県立体育館
活動場所 県立体育館スタート~けやき通り交差点まで
参加料 無料 **対象** 一般

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 和歌山市東釘貫丁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

河西緩衝緑地 秋冬イベント情報

クリスマスのギャザリング教室

冬の時期は花が少なくなり寂しく感じますが、クリスマスだからこそより華やかに気分UPで年末を乗り切りましょう♪



受付開始日

11/4 (土)

開催日 11月18日(土)
時間 13:30~15:00
参加料 5,000円
定員 20人
講師 松田 さゆり先生(小島ガーデン)

ギャザリングとは

複数の苗を土を崩さず同じ鉢に植える通常の寄せ植えと異なり、苗の土を崩して小さな苗に分割した後、それらを花束のように組み合わせてひとまとめにして鉢に植える寄せ植えの一種です。生長することで完成する通常の寄せ植えと異なり、植えた時点からフラワーアレンジメントのような一体感のある美しさを楽しめます。

お正月のギャザリング教室

お正月の準備をしませんか？
玄関先が華やかだと何故だか気持ちもあがり、良い1年を迎えられそうではありませんか♪

受付開始日

12/9 (土)

開催日 12月23日(土)
時間 13:30~15:00
参加料 5,000円
定員 20人
講師 松田 さゆり先生(小島ガーデン)



※画像は教室内容の作品とは異なります。
(写真提供:小島ガーデン)

Xmasリース作成

昨年は写真の様に、オアシスでグリーンリースを作成しました。今年はワイヤーを使って、昨年とは違う新しいグリーンリースの作成を一緒に楽しみましょう(^▽^*)ノ

受付開始日

11/18 (土)



開催日 12月2日(土)
時間 10:00~12:00
参加料 2,000円
定員 15人
講師 岩田 禎子先生

物品販売もしております!

Xmasリース&グッズ・しめ縄・ミニ門松
管理事務所にて販売します。販売時期(期間)等は下記の番号まで直接お問い合わせ下さい。

☎073-451-8355

毎年ご好評いただいております。すべて1点もののオリジナル作品になりますので数には限りがあります。ご了承下さいm(_ _)m

しめ縄教室 午前の部

昔ながらの「日本の心」「日本の伝統」を忘れていませんか？
しめ縄は藁をなべて縄にするところから始めます。童心に戻り夢中になって楽しめる毎年ご好評頂いています。
門松は竹の切口で顔が違うことから好みの顔を見つけオリジナルの門松を作っていただけます。
忙しい現代、触れる事の少ない“和”の世界を体験しましょう♪

開催日 12月16日(土)
時間 10:00~12:00
参加料 1,000円
定員 15人
講師 碓地 正好先生



ミニ門松作り 午後の部

毎年ご好評いただいております。すべて1点もののオリジナル作品になりますので数には限りがあります。ご了承下さいm(_ _)m

開催日 12月16日(土)
時間 13:30~15:00
参加料 1,500円
定員 10人
講師 財団職員



受付開始日

12/2 (土)



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