

国民健康保険の被保険者の方、限定

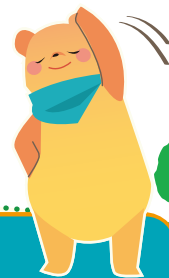
無料

参加者  
募集

# 健康運動教室

骨密度測定実施

～自分を知って運動に取り組もう～



## ライフキネティック

講師 花澤晃宏 先生  
(ライフキネティックトレーナー)

### 内容

ライフキネティックとは、誰でもできる簡単な動きを通じて、脳に刺激を与え、脳機能の向上と神経の伝達機能強化を促します。生活のストレス解消・メンタルケア、中高齢者の注意力と理解力の向上、記憶力低下予防、日常生活機能向上の効果があります。

受付 18:45～19:15

教室 19:15～20:15 (1時間程度)

持ち物 運動のできる服装、飲み物、  
上靴、汗拭きタオル

場所 和歌山ビッグウエーブ メインアリーナ  
和歌山市手平 2-1-1 ☎073-433-0035

日程 10/22 (火)、10/29 (火)、11/5 (火)  
11/19 (火)、12/3 (火) 12/10 (火)  
12/17 (火)、12/24 (火)

お申し込み



10/22 (火) の教室終了後、  
骨密度測定を実施

## 健康体操

指導 清水孝輔  
(公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団)

### 内容

健康体操は、複雑な動きや激しい動作はなく、無理のない範囲で、手軽におこなうことができ、筋肉や身体機能を向上させ、健康の維持・促進に効果的です。仲間とともに体操することで、楽しく運動不足を解消できます。健康体操に参加し、生涯健康を一緒に目指しましょう。

受付 12:45～13:15

教室 13:15～14:15 (1時間程度)

持ち物 運動のできる服装、飲み物、  
上靴、タオル

場所 和歌山ビッグウエーブ 武道場  
和歌山市手平 2-1-1 ☎073-433-0035

日程 10/21 (月)、10/28 (月)、11/11 (月)  
11/18 (月)、11/25 (月)、12/2 (月)  
12/9 (月)、12/23 (月)

お申し込み



10/21 (月) の教室終了後、  
骨密度測定を実施

### 申込方法

上記の二次元バーコード、メールまたはお電話で (公財) 和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課までお申し込みください。



[sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp](mailto:sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp)

氏名・住所・連絡先を入力して送信して下さい



☎073-433-0035 (平日 9:00～17:00)

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課 まで

### 受付開始日時

令和 6 年 10 月 7 日 (月) 午前 9 時

### 対象者

和歌山県民

### 定員

各教室 25 名程度 (先着順) 申込時に定員に達している場合もあります。

お問い合わせ先

(公財) 和歌山県スポーツ振興財団  
事業振興課

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-1  
☎073-433-0035 (平日 9:00～17:00)