

参加者
募集

健康運動教室

受付

13:15 ~

教室

13:30 ~ 14:30 (1時間程度)



1

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。

持ち物

運動のできる服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物

場所 和歌山ビッグウエーブ 武道場

日程

7/7月

7/14月

7/28月

8/4月

8/18月

8/25月

9/1月

9/8月

※7月7日(月)及び9月8日(月)の教室終了後、
骨密度測定及びInBody測定を実施

申込方法

下記の二次元コード、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

氏名・連絡先・教室名・健康保険の種類・お住まいの市町村名
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

募集期間

令和7年6月2日(月)午前9時~令和7年6月16日(月)午後5時

受付終了後に、抽選を行い、6月19日~20日の間にお聞きしている電話番号に当否を連絡し、参加意思を確認させていただきます。

定員

25名程度(申し込み多数の場合、抽選により決定します。)

対象者

和歌山県民で、国民健康保険の被保険者の方 ※後期高齢者医療制度の方を含む

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)