

国民健康保険の
被保険者の方、限定とことん
健康!

実践教室

参加者
募集

無料

● 期間 ●

7月 から 12月 までの
6カ月

健康体操コース

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

月1回はみんなで集まって楽しく運動と測定会。集まらないときはご自身で健康づくり。いつまでも健康的な生活を送るためのポイントをとことん学べる教室です。

持ち物

運動のできる服装、上靴、汗拭きタオル、飲み物

時間

受付 12:45 ~

健康測定 13:00 ~ 13:45

運動教室 13:45 ~ 14:45
(1時間程度)

● 栄養教室等のある日

健康測定及び運動教室
13:00 ~ 14:45栄養教室等・相談会
15:00 ~ 16:00

7/18

8/22

10/24

場所 和歌山ビッグホエール 軽運動場

日程

7/18 金

8/22 金

9/19 金

10/24 金

11/14 金

12/12 金

※具体的な実施内容・日程イメージは 裏面を参照 してください。

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25日(水) 午前9時 ~ 令和7年7月4日(金) 午後5時

受付終了後に、抽選を行い、7月9日~10日の間にお聞きしている電話番号に可否を連絡し、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)

とことん健康！実践教室

● 期間 ●
7月 から 12月 までの
6カ月

● 健康体操コース //////////////////////////////////////

目的

健康教室（健康体操コース）に参加し、運動と、栄養や歯と口腔に関する知識を学び、日々の生活に取り入れることでより健康的な生活習慣を身につけましょう！



実施内容

- 毎月1回、運動教室（健康体操コース）を開催（計6回）
- 運動教室と運動教室の間は、講師から示されたアドバイスや運動メニューに取り組むことで自主的に運動習慣づくり・健康づくりができるようにしていく。
- 毎月の体の変化を知るため、毎回、骨密度、InBody、血圧を測定（計6回）
- 栄養教室、歯と口腔教室、健康相談会を各1回ずつ開催（計3回）

日程イメージ

7月				8月				9月			
1週	2週	3週	4週	1週	2週	3週	4週	1週	2週	3週	4週
		1回 7/18 △■	自主的取組み			2回 8/22 □■	自主的取組み			3回 9/19 ■	
10月				11月				12月			
1週	2週	3週	4週	1週	2週	3週	4週	1週	2週	3週	4週
自主的取組み			4回 10/24 ☆■	自主的取組み			5回 11/14 ■	自主的取組み		6回 12/12 ■	

△…栄養教室 ————— 7月18日 15時～16時まで
□…歯と口腔教室 ————— 8月22日 15時～16時まで
☆…健康相談会 ————— 10月24日 15時～16時まで
■…健康測定（骨密度、InBody、血圧）+ 運動教室（健康体操コース）
13：00～13：45 13：45～14：45

※各回の間は、自主的取組みを実施し、取組み状況を教えてください。

