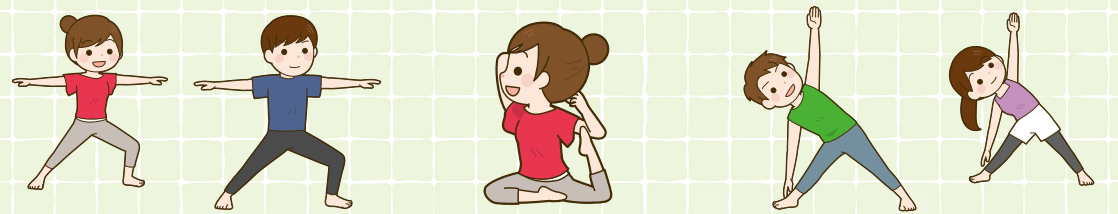


イベント案内



One dayピラティス

ピラティスは呼吸法、骨盤・背骨・肩甲骨を正しい位置に整えるトレーニングの一つ。体幹を鍛えブレない身体を目指しましょう！



開催日 10月10日、24日、11月14日、28日、12月12日(いずれも金曜)
時間 9:45～10:45
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 各回1,200円 **対象** 一般
定員 各回25名 **講師** KAKO 先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200
 Mail:big-ai@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10日、11月14日、12月12日(いずれも金曜)
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 **対象** 一般
定員 各回20名
講師 三宅 令子 先生

座禅体験会

姿勢を正し、座った状態で精神統一する修行方法の一つである座禅を行うことで、自分自身の心を落ち着かせ、自己と向き合いませんか。



開催日 10月19日(日)
時間 13:15～14:45 ※開場・受付 13:00～
場所 和歌山県立武道館
参加料 ①600円 ②1,000円(団体割3名様まで)
 ※1名で参加される方は①、複数で参加を予定している方は②を採用する。
対象 経験未経験問わず、どなたでも歓迎
定員 15名(先着順)
講師 人間禅 和歌山座禅会 田倉 明眼 先生

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

文化・芸術体験教室

季節のイベントに合わせた作品をご提案し、講師が楽しい時間をお届けします。今回のテーマは、「マグカップでクリスマスツリーを作ろう。」自分だけのアレンジツリーを作りませんか。



開催日 12月14日(日)
時間 13時00分～15時00分
 ※開場・受付:12時45分～
場所 和歌山県立武道館
参加料 1,500円
対象 経験未経験問わず、どなたでも歓迎
定員 10名(先着順)
講師 神谷 久美子 先生

アスレチックアカデミー

幼児や小学生を対象に運動の基礎である「はしる」「とぶ」「まわる」を中心に、運動能力の向上を図るメニューや脳と体を鍛えるライフキネティックを通じて、運動習慣づくりを目的とした教室です。



開催日 10月25日(土)
 (11月・12月についても「月1回・土曜日」に開催を予定しています)
参加料 900円
時間 13:30～15:00
場所 和歌山ビッグウエーブ 1階 武道場
対象 幼児(年少・年中・年長)(10月・12月)小学生(11月)
講師 10月・花澤 晃宏 先生(CANVASキカク) 11月・12月・辻秀輝整形外科

和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ
 電話:073-433-0035 Mail:big-w@wakayamasposhin.or.jp

ニュースポーツ教室(モルック)

『モルック』ってどんなの？

初めての人でも大丈夫！めちゃ楽しい～！
 フィンランドの伝統的なゲームを元に開発された新感覚スポーツです。激しい運動をする必要がなく、体力による差もほとんどないため年齢、性別、経験を問わず椅子に座りながらでも一緒に楽しめるスポーツです。シンプルなルールで誰でも気軽に遊べる一方、相手チームとの駆け引きや戦略、コミュニケーションも大切になってくるため非常に奥の深いゲームです。



開催日 10月15日(水)・10月29日(水)
時間 10:00～11:30(受付9:45～)
会場 和歌山ビッグウエーブ 2階 サブアリーナ
参加料 1日500円 **定員** 30名
持ち物 運動のできる服装、上靴、飲み物、汗拭きタオル
申込み 8月25日(月)～下記のお問合せ先にて電話申込み(先着順)
 ※参加料は当日受付でお支払いください。
講師 高井 直美 (財団職員)

事業振興課
 電話:073-433-0035 Mail:sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

花壇に苗を植えよう

広い花壇に色とりどりのお花を植えます。土いじりで日頃の疲れをいやしましょう。



過去の画像です。

開催日 10月25日(土) 予備日10/26(日)
時間 10:00～12:00 **参加料** 500円
場所 松江緑地 詰所前
定員 15名 **講師** 島 克也 先生

お正月の寄せ植え

新年に向けて、華やぎのある植物を鉢に寄せ植えします。手入れ次第で長く楽しめます。毎年、人気のある教室です。



画像はイメージです。

しめ縄

実際にわらを手で縛って、しめ縄をつくります。出来上がったしめ縄にそれぞれ飾りをつけて新しい年を迎えるための個性的なしめ縄ができていきます。



画像は過去の作品です。

開催日 12月13日(土) **時間** 10:00～12:00
参加料 1,000円 **定員** 10名
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
対象 小学生～一般(小学生には保護者同伴)
講師 碓地 正好 先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355
 Mail:kasei@wakayamasposhin.or.jp

Xmasのキャンドルアレンジ

オアシスにロウソクと生花を挿していくフラワーアレンジ。ロウソクを灯し、机の上に置いて鑑賞します。素敵なクリスマスの夜を演出します。



講師作成の見本です。

開催日 11月8日(土) **時間** 10:00～12:00
参加料 4,000円 **定員** 25名
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
対象 一般 **講師** 米田 真耶 先生

ミニ門松

三本に組んだ竹を松ぼっくりや、竹などをさしてかざりつけします。約40cmのミニ門松で新年を迎えましょう。



画像は過去の作品です。

開催日 12月13日(土) **時間** 13:30～15:00
参加料 2,000円 **定員** 10名
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
対象 小学生～一般(小学生には保護者同伴)
講師 財団職員

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



本社 【住所】和歌山市三番丁54番 【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

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

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



レシピ提供

公益社団法人
和歌山県栄養士会
中野 節子氏
(栄養士)

- ①お弁当は大事な1食分です。栄養のバランスや量を考え、肉、魚、たまごばかりでなく野菜も必ず入れましょう。
- ②彩りや味のバランスを考え辛いもの、甘いもの、酸味のあるもの、または味の濃いもの、薄いもの等バランスよく詰めましょう。
- ③熱いもの(ごはん)、冷たいもの(おかず)と一緒に詰めると傷みやすいので冷めてから詰めます。
- ④前夜に下準備したり、前夜のおかずの味付けを変えたりして朝の時間を短縮します。ただし前夜に作っておいたものは朝必ず火を入れます。
- ⑤煮物はやや濃いめに味を付け汁気がなくなるまで煮ます。また汁のあるものは片栗粉でトロミを付けます。
- ⑥炒め物はバターなどの動物性脂肪を使うと冷めて固まるのでサラダ油等植物性の油を使います。
- ⑦おひたし、和え物は汁気を切ってケースに詰めます。
- ⑧野菜サラダのドレッシング等は別容器に入れ食べる時にかけます。
- ⑨缶詰の果物やポテトサラダは傷みやすいので別の容器に詰めます。
- ⑩炊き込みご飯は傷みやすいので気を付けましょう。夏季は避けます。

きのこごはん

作り方

- ①米は炊く30分前に洗ひざるに上げる。
 - ②しめじは小房に分け生しいたけは薄切り、まいたけはほぐしておく。
 - ③人参は季節のひょうたん型やいちょう型に抜く。
 - ④油揚げは熱湯にかけ細く切る。
 - ⑤きのこ類は酒、薄口しょうゆ各小さじ2をふりかけてしばらく置く。
 - ⑥炊飯器の釜に米、出汁、調味料を入れて混ぜ具をのせて炊き上げる。
- ※⑤の調味料は使用量内です。
※米と出汁は同量です。

一口メモ

きのこ類は低カロリーで食物繊維が豊富です。乾燥と湿気に弱いのでラップをして冷蔵庫で保存しなるべく早く使い切りましょう。



材料(4名分)

白米	2合	ぎんなん	8粒(水煮)
しめじ	30g	出汁	360cc
生しいたけ	2枚	薄口しょうゆ	大さじ2
まいたけ	30g	酒	大さじ1
人参	30g	みりん	小さじ1
油揚げ	20g		

〈1人分の栄養価〉エネルギー221kcal、タンパク質14.8g、脂質10.2g、炭水化物5g、食物繊維3.6g、食塩相当量0.1g

鮭のかす汁



体が温まる汁物

作り方

- ①塩鮭は一口大に切り熱湯をかけくさみを取る。
 - ②大根、人参は千切り、ジャガイモは一口大に切る。しいたけは1/4に切る。
 - ③鍋に水と塩鮭、野菜を入れ半量のみそを入れて煮る。
 - ④柔らかくなったら酒かすと残りのみそを入れ味をととのえ一煮立ちさせる。
 - ⑤最後にねぎを散らす。
- ※酒かすはちぎって熱湯でふやかしておく。

材料(1名分)

塩鮭	1/2切	酒かす	25g
大根	2cm	みそ	5g
人参	小1/4本	水	1.5カップ強
ジャガイモ	1/2個	ねぎ	少々
しいたけ	1枚		

〈1人分の栄養価〉エネルギー100kcal、タンパク質16.2g、脂質12.6g、炭水化物12.9g、食物繊維1.8g、食塩相当量1g

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) 453-1464

地域と共に

「国際ヨガ交流事業」を6月14日実施



講師：ギリ・ガネーシュ先生
(インド中央政府AYUSH省
公認ヨガマスター)



国連で認定された6月21日の「国際ヨガの日」を記念して、和歌山ビッグウエーブで「国際ヨガDAYin和歌山」を実施しました。今回は、在大阪・神戸インド領事館からチャンドル・アップル総領事が駆け付けるなど、271名もの参加者で会場は埋め尽くされました。そして、和歌山市在住、インドニューデリー出身のヨガ講師ギリ・ガネーシュさんの指導の下、参加者は本格的なヨガを体験し、心と体の調和を図りました。また、JICA(国際協力機構)によるインド文化のパネル展示もあり、終了後には、本場インドのチャイとサモサに舌鼓を打ちました。

七夕の笹飾りを設置

和歌山ビッグ愛・ビッグウエーブ・県立体育館の3施設にて、本年度も6月下旬より恒例の七夕の笹を設置。七夕当日まで、各施設を訪れる皆さんに願いのこもったたくさんの短冊を飾っていただきました。



県立体育館

ビッグウエーブ

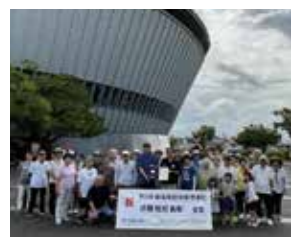


ビッグ愛



2025年度ラジオ体操優良団体等の地方表彰を受賞しました

(株)かんぽ生命保険、NHKおよびNPO法人全国ラジオ体操連盟は「ラジオ体操・みんなの体操」の普及推進の一環として、毎年、ラジオ体操の普及に功績のあった団体及び個人を表彰しています。この度、公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団では、日頃のラジオ体操の活動に加え、昨年(2024年)にビッグホエールで開催した「ラジオ体操10周年の集い」が評価され、「2020年の和歌山県表彰」に続き、「2025年度ラジオ体操優良団体等」の「地方表彰」を受賞しました。そして、8月12日(火)のラジオ体操後に「かんぽ生命保険 和歌山支店 支店長 岩波浩二さま」より表彰状が、当財団に渡され、当日参加の皆さまと受賞の喜びを分かち合いました。



**和歌山県公立武道館協議会は
武道とともに、地域社会における
武道の普及振興を図り、
青少年の健全な育成に努めます。**

加盟館

和歌山県立武道館
和歌山県教育庁
武道・体育センター
和歌山ビッグウエーブ
和歌山市立河南総合体育館

紀三井寺公園管理事務所
和歌山県立橋本体育館
紀の川市粉河武道館
九度山町民武道館
海南市総合体育館

事務局

〒641-0024
和歌山市和歌浦西2-1-22
和歌山県立武道館内
TEL.073-444-6340

御坊市立武道館
田辺市立武道館
白浜町立総合体育館
新宮市総合体育館



スポーツ
キャン
ペー
ン
応
援

和歌山ビッグホエール

会場使用料 **50%OFF**

学生会場使用料 **75%OFF**

ご好評につき今年も
ビッグホエール(アリーナ)の割引
キャンペーン実施します。

注 意 点

- ・利用は大会等を除く「スポーツ」限定・3か月前からの予約対象
- ・キャンペーン以外の割引、他の減免申請との併用不可
- ・「附属設備、消耗品、駐車料金」等は割引対象外

空き状況は
右記のQRコードで
確認



お申し込み先(お気軽にお問い合わせください)

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 和歌山ビッグホエール ☎073-433-0035

ビッグ愛の憩いの場



地元で珍しい「グリーンソフト
(みかん味)」や「かげろうアイス」
も取り扱っています!

ビッグ愛・ビッグホエール・
ウエーブイベント用のお弁当
電話ご予約
承ります。



「りとる愛」

和歌山ビッグ愛 1階
営業時間 8:30 ~ 18:00
定休日 12月29日から翌年1月3日
電話番号 073-435-0311

職員が手作りするクリスマス&正月の飾り

クリスマスリース等は
11月4日(火)から販売
開始
デザインしめ縄、ミニ
門松をメインに新年
を彩る飾りは12月14日
(日)から販売します!



河西緩衝緑地 管理事務所
電 話:073-451-8355

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!!

和歌山県スポーツ振興財団

検索