

イベント案内

ノルディックウォーク講習会

2本のポールを持って歩くことにより、歩行姿勢を正し、関節やヒザに負担をかけず、体力づくりと筋力強化効果があるとされています。当日はポールの無料レンタルもごさいます。動きやすい服装でお友達もお誘いの上、奮ってご参加ください。

- 開催日 5月8日(金)
- 時間 10:00~11:00
- 場所 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場
- 参加料 600円
- 定員 15名
- 対象 一般
- 講師 落合 祐介(財団職員)



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 4月10日、5月8日、6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
- 定員 各回 20名
- 対象 一般
- 講師 三宅 令子 先生



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、「クラフトバンド」自分だけのアクセサリを作りませんか。

- 開催日 令和8年5月下旬を開催予定
- 時間 13:00~15:00 ※開場・受付12:45~
- 場所 和歌山県立武道館
- 参加料 1,500円
- 定員 10名(先着順)
- 対象 経験未経験問わず、どなたでも歓迎
- 講師 神谷 久美子 先生



国際ヨガデー交流事業

国連で認定された「国際ヨガの日」を記念して、今年も和歌山ビッグウエーブで「国際ヨガデーin和歌山」を開催します。昨年は、271名が参加して大いに盛り上がったイベントです。ぜひ、本格的なヨガを体験し、心と体の調和を図りましょう！初めての方、体の硬い方でも大丈夫です。

- 開催日 6月13日(土)
- 時間 9:00~11:00
- 場所 和歌山ビッグウエーブ メインアリーナ
- 参加料 無料
- 定員 300名
- 対象 幼児から大人、どなたでも大歓迎
- 講師 ギリ・ガネーシュ 先生 (和歌山市在住・インドニューデリー出身)



和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200 Mail:big-ai@wakayamasposhin.or.jp

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

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

国際交流スポーツフェス クリケットワークショップ

イングランド発祥の「クリケット」は、野球のルーツともいわれ、海外ではプロ選手もいるスポーツです、外国の方と一緒に異文化スポーツの体験をしませんか。

- 開催日 4月12日(日)
- 時間 12:30~17:00 (受付12:00~)
- 場所 和歌山県立体育館 体育場
- 参加料 無料
- 定員 22名(先着順)
- 対象 小学生以上
- コーディネーター ギリ・ガネーシュ 先生



和歌山県立体育館 電話:073-422-4108 Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp

ZUMBA&ストレッチ

楽しい音楽に合わせてダンスを踊り、ストレッチ等行うことで運動不足を解消し心と体の健康を保ちます。膝や腰、肩に不調のある方でも無理なく、楽しく続けることが健康につながります。(^^) ぜひ無料体験にお越しください。

- 開催日 水曜日
- 時間 10:00~11:00
- 場所 西松江緑地体育館 大会議室
- 参加料 6回 5,400円
- 対象 一般
- 講師 室川 佐代子 先生



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

バラの育て方教室

専門講師により、バラの用土、病害虫、肥料等多岐にわたり学びます。

- 開催日 令和8年5月7日(木)
- 時間 10:00~12:00 (受付9:45~) 予備日5月11日(月)
- 場所 湊緑地詰所前
- 参加料 500円(材料費・税込)
- 定員 20名
- 申込み 令和8年4月23日(木) 13時30分より開始
- 講師 島 克也 先生(島園芸)



観葉植物の苔玉教室

専門講師の指導により季節の花苔玉を作ります。

- 開催日 令和8年6月27日(土)
- 時間 10:00~12:00(受付9:45~)
- 場所 西松江緑地体育館 会議室
- 定員 30名 受付は、令和8年6月13日(土) 13時30分より開始
- 参加料 2,000円(材料費・税込)
- 講師 島 克也 先生(島園芸)



画像はイメージです

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



株式会社 大阪共立 和歌山営業所
和歌山県和歌山市新生町2番1号
TEL:073-426-1723

TV、舞台の照明・音響・
美術・映像・催事企画・イベント
~プランニングから制作運営まで~

お気軽にお問い合わせください

Web Site



いっしょにスポーツを楽しもう

インド式 ヨガ編

このコーナーは、日ごろからスポーツに親しんでいる方との交流を通じて、誰もが気軽にスポーツや運動を楽しむことができるきっかけになればと思っています。

今回は、和歌山市在住でインド・ニューデリー出身のギリ・ガネーシュさんの「インドらしさを大切にした伝統的なヨガ」を和歌山ビッグウエーブで開催している「インド式ヨガ」に参加させていただきました！



体が硬くても無理せず

以前、ギリさんのインド式ヨガ教室に参加させていただいていましたが、久しぶりなのでリラックスして無理しないように気をつけながら入念な準備運動のあと、スタート。カラダが硬い私ですが、できることをできる範囲ですることが大事ということで、ギリ先生のリードもあり、マイペースで進めていくことができます。

ギリ先生の合間に入る言葉が絶妙で、一人一人に合わせた声かけをしてくれるので、少しキツイかなと思っていても頑張れます。

最後は、皆さんと一緒に気持ちよくリフレッシュした気持ちで終わることができました。

取材にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



日常生活の中にヨガを取り入れて
充実した一日に



心と体をリフレッシュ

おくの ゆかこ 奥野 有佳子さん

- ①始めたきっかけは
ヨガをしてみたかった。ピーチヨガ(和歌浦)に参加して、よかったです。今も参加しています。
- ②続けていてよかったと思うことは
肩こりがずいぶん楽になりました。よく眠れます。
- ③これからやってみたいと思っている方へ
あまり他の事は続けられないけど、このヨガを続けられるのは、やっぱり心が落ち着くから。そんな時間を過ごしましょう！

M・Mさん

- ①始めたきっかけは
インドが大好きで、何かインドと関わりをもちたかった。
- ②続けていてよかったと思うことは
精神的にも身体的にも整ってくるのが実感できる。
- ③これからやってみたいと思っている方へ
整えたい方どうぞ！体が硬くてもできますよ。

Y・Sさん

- ①始めたきっかけは
健康のために本場のインドヨガをやってみたかった。
- ②続けていてよかったと思うことは
週1回のリラックスタイムになっています。
- ③これからやってみたいと思っている方へ
ギリ先生が魅力的です！一度このヨガを体験するとわかりますよ！

M・Kさん

- ①始めたきっかけは
インド料理店で食事をしていたら、たまたまギリ先生もいて、当時腰痛がひどいことを話したら「ヨガしましょう！」と誘われました。
- ②続けていてよかったと思うことは
腰痛が劇的によくなった！精神的に整った状態を感じます。
- ③これからやってみたいと思っている方へ
整体に行っているような感覚で、不調があればヨガしましょう！



ギリ先生から忙しい毎日に、肉体的・精神的に健康になれるように役立てればと思っています。ビッグウエーブ・秋葉山プール・河北コミュニティセンターで実施しています。

【お問い合わせ】
ギリ・ガネーシュ
GANESH GIRI
(インド中央政府AYUSH省公認・OSAKA EXPO 2025 Yoga Master)さんまで
Mail: yogasekai@yahoo.co.jp
Instagram: ganeshgiriyoga



最後はみんなで「チマステ〜」

お知らせ

International day of
Yoga 2026 Wakayama

日時 2026年6月13日(土)
9:00~

場所 和歌山ビッグウエーブ
メインアリーナ



桜もち

お菓子とお茶のいただき方

季節感あふれる繊細な和菓子をいただくと一服お抹茶でも…と思ってしまいます。気軽に青々としたお抹茶を点てお友達や家族と和やかなひと時を過ごしましょう。お茶をいただく前にお菓子を先にいただきます。甘いお菓子をいただくとお抹茶の渋い深いおいしさと香りが口中に広がります。



材料(12個分)

- 道明寺粉 250 g
- 上白糖 大さじ3~4
- 食紅 少々

(えんどうあん)

- えんどう豆(むき身) 300 g
- 上白糖 60 g
- 桜の葉の塩漬け 12枚

(1個分の栄養価)

エネルギー181.4kcal、タンパク質6.8g、脂質0.6g、炭水化物36.1g、食物繊維4.4g、食塩相当量0g

〈いただき方〉

- ①大きなお菓子は器の上でひと口大に切ります。器は持ち上げたりしません。
- ②こぼさないように懐紙で受けていただきます。口元近くで受けるほうがきれいです。
- ③左手の上にお茶碗をのせ時計回りに2回ほど回す。※正面をよけて飲みます。
- ④両手で持ち3回に分けて飲み干します。※音を立ててもよい。
- ⑤飲み終えたら指先で飲み口を軽くふきその指先は懐紙で清めます。
- ⑥お茶碗を元の位置に逆回して戻し、正面を正して右手で下に置きます。

作り方(えんどうあん)

えんどう豆は熱湯で15分位強火でゆでてザルにあげる。ふきんにとって水気を拭き軽く絞る。鍋に入れ上白糖を加え弱火にかける。木べらで練り混ぜてさます。

- ①食紅はあらかじめ水で溶きうす桃色の水を作る。
- ②道明寺粉を耐熱ボールに入れ、うす桃色の水と上白糖を加え軽く混ぜる。ラップをかけて電子レンジで6分位加熱し、蒸らす。
- ③木べらで粘りが出るまで混ぜてもちを作る。
- ④12等分して丸め、えんどうあんを中に入れる。
- ⑤蒸し器に入れ強火で約3分蒸す。
- ⑥粗熱を取って桜の葉のつつるしているほうを内側にして包む。

※ひなまつりに始まって桜の花見に端午の節句と春はなにかと季節の行事が多いころ。召し上がれ！

地球にやさしく、
人を大切に。



株式会社 明松

和歌山市湊 1850 番地
TEL(073)451-3388(代)
FAX(073)453-1434

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

心からくつろいで

スポーツ栄養のことなら
和歌山県栄養士会
スポーツと栄養
で検索



2026年4月1日から和歌山県立体育館の愛称が 「こうふくホーム和歌山アリーナ」になります！

この度、和歌山県の施設として初めて公募された和歌山県立体育館のネーミングライツパートナー（命名権者）が、和歌山市に本社がある「株式会社幸福建設」に決定しました。

子ども体操教室にご参加いただいている皆様へ 2026年4月からスケジュールを大幅に変更します。

日頃より、子ども体操教室にご参加いただき、誠にありがとうございます。
これまでご参加の皆様には、ご負担とご迷惑をおかけしますが、内容の充実を図り、よりよい教室指導をまいりますので、継続してご参加よろしくお願ひします。
新規参加希望の方は、下記のとおり実施しますので、ぜひご参加ください。

月	水	金	土
キッズ 16:00～16:50 前転 後転	キッズ 16:00～16:50 前転 後転	ユース 16:00～16:50 前方転回	キッズ 9:00～9:50 前転 壁倒立 後転 側転
キッズ 17:00～17:50 壁倒立 側転	キッズ 17:00～17:50 壁倒立 側転	ユース 17:00～17:50 バク転	ジュニア 10:00～10:50 前転 側転 後転 倒立前転 壁倒立 ロンダート
ジュニア 18:00～18:50 前転 後転	ジュニア 18:00～18:50 倒立前転	ユース 18:00～18:50 ロンダート～バク転	ユース 11:00～11:50 前方転回
ジュニア 19:00～19:50 壁倒立 側転	ジュニア 19:00～19:50 ロンダート	ユース 19:00～19:50 前宙 バク宙	

〈引き続きご参加の方〉

曜日・時間を変更していただく必要がありますので、継続申込手続きの際に「クラス変更届」を一緒に提出してください。

〈自動引き落としをご利用の方〉

必ず2026年3月21日（土）までに「クラス変更届」、もしくは「中止届」を提出をお願いいたします。

継続を希望しない場合は、必ず「中止届」を提出してください。

ご参加の皆様にはご負担、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

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