

健康運動教室

インド式ヨガ



講師 ガネーシュ・ギリ 先生 (インド中央政府公認1級ヨガマスター)

内容

ヨガは指導者によってストレッチや瞑想など何に重きを置くかが違います。インド式ヨガは、ポーズだけで終わるというのではなく、精神的、肉体的、日常生活をひっくるめた健康法です。このレッスンでは、食事や、体温調節などの免疫力を維持していく面も指導します。

持ち物 運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

受付 13:45 ~

時間 教室 14:00 ~ 15:00 (1時間程度)

場所 和歌山ビッグウエーブ 武道場

日程 12/2(水) | 12/9(水) | 12/16(水) | 12/23(水)
1/13(水) | 1/20(水) | 1/27(水) | 2/3(水)

※12/2(水)及び2/3(水)の教室終了後、
骨密度測定 及び InBody測定 を実施

募集期間 令和8年10月22日(木) 午前9時から
令和8年11月5日(木) 午後5時

お申し込み



受付終了後に、抽選を行い、11月9日~10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。

健康体操②



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

受付 13:15 ~

時間 教室 13:30 ~ 14:30 (1時間程度)

場所 和歌山ビッグウエーブ 武道場

日程 12/7(月) | 12/14(月) | 12/21(月) | 1/18(月)
1/25(月) | 2/1(月) | 2/8(月) | 2/15(月)

※12/7(月)及び2/15(月)の教室終了後、
骨密度測定 及び InBody測定 を実施

募集期間 令和8年10月28日(水) 午前9時から
令和8年11月11日(水) 午後5時

お申し込み



受付終了後に、抽選を行い、11月12日~13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。

申込方法

各教室の二次元コード、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

定員

各教室 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を含む)