和歌山ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウエーブ　12月催事案内

1(火)　スマイル12

ビッグ愛展示ホール

入場無料

■時間　9:30～11:30

■主催　スマイル12

090-2386-5681

10(木)　もっと健康ウォーキング2026

ビッグ愛大ホール

入場無料

■時間　9:00～15:00

■主催　和歌山県健康推進課・国民健康保健課

073-433-0035

(公財)和歌山県スポーツ振興財団　事業振興課

12(土)　第4回わかやま体操祭

ビッグウエーブ

対象者限定

■時間　9:00～17:00

■主催　和歌山県体操協会

090-2284-1899(木村)

13(日)　日本リハビリテーション医学会市民公開講座

―夢に向かって元気に走ろう　かけっこ&栄養教室―

ビッグウエーブ

入場無料

■時間　9:30～11:30

■主催　日本リハビリテーション医学会

03-5280-9700

13(日)　第30回オレンジロードバレーボール大会

ビッグホエール
ビッグウエーブ

入場無料

■時間　8:30～19:00

■主催　和歌山県ママさんバレーボール連盟

073-473-4338

14(月)　ハンドボール　ジュニア育成練習会

ビッグホエール

入場無料

■時間　17:00～21:00

■主催　和歌山県ハンドボール協会

090-5066-7898(東阪)

14(月)　令和8年度和歌山県地域福祉推進フォーラム

ビッグ愛大ホール

事前申し込み
(先着200名)

■時間　13:00～16:00

■主催　社会福祉法人和歌山県社会福祉協議会

073-435-5222

15(火)　スマイル12

ビッグ愛展示ホール

入場無料

■時間　9:30～11:30

■主催　スマイル12

090-2386-5681

年末年始の営業について

平素より、「和歌山ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウエーブ」をご利用いただきありがとうございます。
年末・年始の営業について、下記のとおりとなります。

令和8年12月28日(月)　9時～17時まで営業
17時以降　休館
令和8年12月29日(火)～令和9年1月3日(日)　6日間　休館日
令和9年　1月　4日(月)　通常通り営業(9時～21時)

(公財)和歌山県スポーツ振興財団　　和歌山ビッグ愛
和歌山ビッグホエール　武道・体育センター和歌山ビッグウエーブ管理事務所

※催事内容等については主催者に直接お問合せください。

施設
お問い合わせ先

■和歌山ビッグ愛
和歌山市手平2-1-2　TEL. 073-435-5200

■和歌山ビッグホエール　武道体育センター和歌山ビッグウエーブ
和歌山市手平2-1-1　TEL. 073-433-0035

イベント案内



呼吸と体幹を意識したバランスポーズで
コア（体幹軸）を鍛えましょう

コアバランスヨガ

12月3日/12月17日
10:00～11:00（木曜日）

不調の始まりは姿勢の悪さから！
コアを鍛えて姿勢を改善しましょう
腸内環境を整えアンチエイジングにも
繋がります！

場　所　和歌山ビッグ愛　6階スポシンルーム
参加料　1,200円　　講　師　辻須美代先生
定　員　25名（先着順）　持ち物　ヨガマット、飲物
※無料貸出ヨガマットあります

スッキリ のびのび 健康体操



12月11日
13:30～14:30　（金曜日）

簡単でやさしい体操を行います
膝や腰に負担をかけず運動不足を解消しましょう!



【場　所】和歌山ビッグ愛
6階スポシンルーム
【参加料】1,000円
【講　師】三宅 令子先生
【定　員】20名（先着順）
【持ち物】ヨガマットもしくはバスタオル等 敷物、飲み物
※無料貸出ヨガマットあります





【和歌山ビッグ愛】TEL073-435-5200　【和歌山ビッグホエール・ウエーブ】TEL073-433-0035
【主催】（公財）和歌山県スポーツ振興財団

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
3 すべての人に健康と福祉を