

国民健康保険の被保険者の方、限定

## 健康運動教室

参加者  
募集

無料

～万葉の歌人に愛された和歌浦の地で心と体を整えませんか～

受付 13:15～

教室 13:30～14:30  
(1時間程度)

## 人生100年 健康ヨガ

講師 KAORI (全米ヨガアライアンス RYT200 修了)

## 内容

ヨガを行なうことにより身体のコリや痛みをほぐし血流を良くします。身体の声を聴きながら無理のない範囲でゆっくり行ないます。人生100年!!心身共に健康的な日常生活を過ごせますよう一緒にヨガを楽しみましょう。

## 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

## 場所

和歌山県立武道館 (紀州東照宮の隣)  
(和歌山市和歌浦西2丁目1-22 ☎073-444-6340)

## 日程

7/7(火) | 7/14(火) | 8/18(火) | 8/25(火) | 9/1(火) | 9/8(火) | 9/15(火) | 9/29(火)

※7/7(火)及び9/29(火)の教室終了後、骨密度測定及びInBody測定を実施



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](mailto: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8年6月2日(火)午前9時から令和8年6月16日(火)午後5時まで  
受付終了後に、抽選を行い、6月22日～24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。

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)