



シュリカリ ～伝統的なヨガ～

自然と調和したポーズや流れに沿って練習し、私たちの全てをつかさどっている気のバランスを整えます。何度も繰り返されるリラックスという言葉に身をゆだね、「楽」で「自然な自分」に戻ります。



開催日 月曜日

時 間 ①18:45～20:00 ②20:05～21:20

場 所 和歌山ビッグ愛 6階スポシールーム

参加料 10回10,600円

対 象 一般

講 師 石井 幸江 先生



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

スポーツウエルネス吹矢

誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。

正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的に的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。用具の貸出あり。ご参加お待ちしております。

開催日 火曜日

時 間 14:00～16:00

場 所 和歌山県立武道館 武道場

参加料 8回 7,200円

対 象 一般の方

講 師 辻 久美子 先生 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員



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

drawing a dream with "KOUFUKU"

夢を、 現実に。

かたち

住まいはやっぱり
こうふくホーム

お問い合わせはこちらまで

0120-39-5029

サンキュー コーポラ

Instagram

facebook

YouTube

公式HPは
こちらより!

イベント案内

早朝芝生ヨガインドヨガ

週末の朝を自分と向き合う時間に。
芝生でのヨガは、非日常を感じることができるいい機会です。
年齢・経験・体の硬さなど一切関係ありません。ぜひチャレンジ
してみましょう！

開催日 11月7日(土)

時 間 8:00~9:00

場 所 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場

参加料 1,200円

定 員 30名

持ち物 運動のできる服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(なければバスタオル)

講 師 ガネーシュ・ギリ先生(インド中央政府公認ヨガマスター)

申込み 直接会場へ※参加料は当日お支払いください。 **その他** 雨天中止



高校生以下は参加料無料！

ボッチャ ニュースポーツ教室

ボッチャはヨーロッパ発祥のスポーツでパラリンピックの正式種目です。

年齢を問わず、椅子に座りながらも一緒に楽しめる、誰もが手軽に楽しめるスポーツです。

白い目標球(ジャックボール)に自分のチームのボール(赤か青)をいかに近づけるかを競います。

とても楽しく、思い通りに投球ができた時はスカッと気分爽快です！



開催日 11月23日(月・祝日)

時 間 10:00~11:30 (受付9:45~)

場 所 和歌山ビッグウエーブ武道場

定 員 24名 **参加料** 900円

持ち物 運動のできる服装、上靴、飲み物、汗拭きタオル

講 師 和歌山県スポーツ振興財団職員

申込み 10月26日(月) 13:00~
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。

モルック ニュースポーツ教室

初めての人でも楽しめる！『モルック』は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。

シンプルなルールですが、コミュニケーションをとりながら、相手チームとの駆け引きや戦略も大切と、非常に奥の深いゲームを体験してみませんか？



開催日 12月16日(水)

時 間 10:00~11:30

場 所 和歌山ビッグウエーブ 武道場

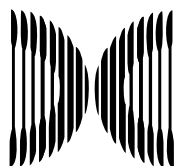
定 員 30名 **参加料** 900円

持ち物 上靴・飲み物・汗拭きタオル

講 師 和歌山県スポーツ振興財団職員

申込み 11月16日(月)13:00~
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。

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



OSAKA
KYORITZ
Live Communications

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



イベント案内

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9日、11月13日、12月11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

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

カルチャー教室 苔玉

苔と植物を使って、かわいい苔玉
を作ってみませんか?
初めての方でもぜひ、お気軽にご
参加ください!



開催日 11月10日(火)

時 間 13:30~15:00
(13:00~受付)

場 所 こうふくホーム和歌山アリーナ

参加料 未定(10月上旬に情報公開いたします)

定 員 未定(10月上旬に情報公開いたします)

講 師 財団職員

こうふくホーム和歌山アリーナ(和歌山県立体育館)
電 話:073-422-4108 Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp

多肉植物がいっぱい

丸鉢に多種多様な多肉植物を植
えます。
専用スタンドや家にあるレンガ
を積んで立てかけても素敵です。



開催日 10月31日(土)

時 間 13:30~15:00

場 所 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館2階会議室

参加料 5,000円 **定 員** 20名 **対 象** 一般

講 師 山崎まゆ 先生(小島ガーデン)

ドライフラワーになる クリスマスのバスケットアレンジ

グリーンを基調にしたワイルドフ
ラワーを、オアシス入りの籐バス
ケットへ挿していきます。
南半球原産のワイルドフラワーは
形も質感も個性的なので、クリス
マスの“静かな華やかさ”を演出する
のにぴったりです。



開催日 11月28日(土)

時 間 10:00~11:30

場 所 河西緩衝緑地
西松江緑地体育館2階会議室

参加料 4,500円 **定 員** 25名

講 師 米田真耶 先生(さりげなく花)

対 象 一般

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



地球にやさしく、
人を大切に。

株式会社 明松



本店 和歌山市松江西1丁目1番40号(3階)
TEL 073-451-3388 FAX 073-453-1434
構内事業所 和歌山市湊1850番地
TEL 073-488-3061 FAX 073-488-3062

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1つである座禅を行うことで、自分自身の心を落ち着かせ、向き合い、今後の生活にいかしていくことを目的とします。座禅を体験してみませんか？
※イスに座った状態でも体験できますので、ご参加お待ちしております。

開催日 10月17日(土)
時間 13:30~15:00 ※開場・受付 13:00~
場所 和歌山県立武道館 **定員** 15名(先着順)
講師 人間禅 和歌山座禅会 田倉明眼 先生
対象 経験未経験問わず、どなたでも歓迎
参加費 ①1名で参加の方 600円
②複数で参加の方 1,000円(3名まで)

和歌山県立武道館

電話:073-444-6340 Mail:budou@wakayamasposhin.or.jp

変わり葉牡丹とフリルビオラのお正月寄せ植え

毎年ご好評いただいている、お正月の寄せ植えです。
プランターには、華やかな葉牡丹を中心に、クリスマスからお正月過ぎまで長く楽しめるミニシクラメンの苗などを組み合わせて植え付けています。季節の移ろいを感じながら、玄関先やお庭を明るく彩ってくれる寄せ植えです。



開催日 12月19日(土)
時間 13:30~15:00
場所 河西緩衝緑地
西松江緑地体育館2階会議室
参加料 5,000円 **定員** 20名 **対象** 一般
講師 南方裕子 先生(小島ガーデン)

しめ縄を作ろう

手でわらを編んでつくるしめ縄は本当に味わい深いですね。既製品にはない“手仕事の力”が宿り、飾りをつける段階で一気に個性が出るので、まさに新年を迎えるための特別な作品になると思います。



開催日 12月20日(日)
時間 10:00~11:30
場所 河西緩衝緑地
西松江緑地体育館2階会議室
参加料 1,500円
定員 10名 **対象** 一般
講師 碓地正好 先生



画像はイメージです

ミニ門松を作ろう(1対)

お正月の縁起物である門松を、室内でも飾れるように小さくしたミニ門松を作成します。
高さ約30cmのミニ門松を一对(2個)仕上げ、新年を迎える準備を整え、一年の幸せを願います。



開催日 12月20日(日)
時間 13:30~15:00
場所 河西緩衝緑地
西松江緑地体育館2階会議室
参加料 2,000円
定員 10名 **対象** 一般
講師 財団職員

画像はイメージです



日本製鉄堺ブレイザーズ

HOME GAME 11.26 thu / 11.27 fri

vs 東京グレートベアーズ



もっと健康 ウォーキング 2026

参加費
無料！



前回、2025年12月14日に開催しました「もっと健康ウォーキング」が

2026年12月10日(木)和歌山ビッグ愛 1階 大ホールにて

9時から15時開催します!秋頃、和歌山県スポーツ振興財団のホームページ(新着情報)で随時情報を更新しますが、8月31日時点の開催予定の情報を一部紹介します!

ウォーキングイベント

◎ビッグ愛、ホエール遊歩道を歩き、スタンプを集めよう!

イベント開催期間中は「宮前駅踏切前」、「ホエール正面玄関前」、「北側踏切前」の3カ所にスタンプを押せるチェックポイントを配置します。

※当日、様々なイベントに参加し、集めたスタンプ数に応じて景品をプレゼントする予定としております。

①愛南玄関⇒南側端(宮前駅踏切前) 約450m

②愛北玄関⇒ホエール正面玄関前 約300m

③ホエール正面玄関前⇒北側踏切前 約440m

①～③を往復すると約2.3kmのウォーキング運動になります…!

◎ポールを使った ノルディックウォーク体験会 (事前予約制)

イベント当日、和歌山ビッグ愛芝生広場にて、ノルディックポールを使ったウォーキング体験会を開催します!

◎AI歩行解析+歩行指導(事前予約制)

10mを2往復歩くだけであなたに合った歩き方を指導します。

※事前予約は秋(11月)頃に受付開始予定のため、ホームページ新着情報をご確認ください。



明治安田

明治安田生命保険相互会社 和歌山支社

〒640-8154 和歌山市六番丁17 明治安田生命和歌山ビル2F
TEL 073-431-3401

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

●健康測定コーナー(ミニ健康イベント)

血管年齢

担当: ヤサカ商事株式会社

健康取組活動に
ついてQR⇒



肌年齢・肌水分

担当: 和歌山ヤクルト販売株式会社

健康取組活動に
ついてQR⇒



脳年齢

担当: 明治安田生命保険相互会社
和歌山支社

健康取組活動に
ついてQR⇒



ベジチェック

担当: 住友生命保険相互会社
和歌山支社

健康取組活動に
ついてQR⇒



骨密度測定

担当: 和歌山県健康推進課

InBody測定

担当: 和歌山県スポーツ振興財団

筋力測定(仮)

担当: 宝塚医療大学
和歌山医療学部



※雨天などの理由により、当日屋外イベントの中止や内容変更になる場合がございます。
前日までの最新の情報は、ホームページ(新着情報)をご確認ください。

問い合わせ **TEL:073-433-0035**

公益財団法人 和歌山県スポーツ振興財団
本イベントのQR⇒



【番外編:いろいろなウォーキングイベントも開催します!】

10月 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 10月13日(火)

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 財団職員

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200

12月 まち歩き隊

まち歩き隊とは、自分たちの町をゴミの無い綺麗な町にすることを目的とした活動です。わかやまが大好きな仲間と一緒にゴミ拾いをしながら約2km歩きます。町をきれいにしながら健康づくりにもつながるので、ぜひみんなで一緒に歩きましょう!

開催日 12月5日(土)※雨天中止

時 間 10:00~11:00

場 所 こうふくホーム和歌山アリーナ

参加料 無料

準備物 動きやすい服装・タオル等

参加方法 来館またはお電話で受付しますので、氏名と連絡先をお伝えください。
受付期間令和8年10月13日(火)~12月4日(金)

内 容 体育館を出発して、ごみ拾いをしながら下のルート歩きます。
体育館⇒柳通⇒けやき大通り交差点⇒歩いてきた逆の歩道で体育館まで



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 和歌山市東町丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

住友生命 Vitality

今までの日常において、大きな課題となる「健康増進」。この課題に、生命保険会社として何が出来るか? 人々の行動変容を促す。ウェアラブルデバイスを取り入れた「健康増進型保険」。それが住友生命「Vitality」です。

住友生命保険相互会社 和歌山支社
〒640-8540 和歌山県本町4丁目61 住友生命和歌山ビル3F
TEL:073-431-3474

「住友生命 Vitality」スペシャルサイト
https://vitality.sumitomo-life.co.jp/

生涯を元気に過ごすために…「もっと」健康と運動への意識向上と習慣づくりのキッカケにしよう！

もっと健康ウォーキング2026

2026年12月10日(木)
9時から15時開催します！

参加費
無料！

開催場所 和歌山ビッグ愛1階 大ホール

- 健康測定コーナー
- ウォーキング
- AI歩行解析+歩行指導 等

様々なイベントを実施します！

詳細は
P9-P10(このページの裏側)を
チェック！



和歌山ビッグホエール スポーツ応援キャンペーン

2026年11月1日～2027年2月28日の
土・日・祝日を除く平日限定

会場使用料50%OFF

学生 会場使用料 75%OFF

(高校生まで)

ひろーい体育館でおもいっきり体を動かしませんか？

可能面数(半面利用時は、下記面数の半分。)

バスケットボール・バレーボール・テニス 4面

ハンドボール 2面 ・ バドミントン 16面 等

お申し込み先

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 TEL:073-433-0035



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

<https://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