

片男波公園

令和4年(2022年)度

健康運動体験教室



〈集合場所〉片男波公園 健康館1階ロビー

お問い合わせ 和歌公園管理事務所 和歌山市和歌浦南3丁目(片男波公園内)
TEL.073-446-5553 FAX.073-446-5554 (営業時間9時~21時)

参加受付 ☎073-446-5553
(9時~21時)

剣道教室~集まれサムライキッズ~

6/4(土) 時間 午前10時~12時

講師 小川 修平
小川 泰伸

開催場所 アリーナ 参加費 無料

募集人数 先着30名

持参する物: 動きやすい服装・飲み物
正しい正座の仕方、座礼、立礼の礼儀作法を試みよう!
竹刀を振って、面、小手、胴を打ってみよう!
道着・袴・防具を着けて記念撮影してみよう!
(記念撮影はご希望の方のみ)
付き添い保護者も体験できます!



集中カアアップ、不調解決! 背骨コンディショニング運動神経発達、健康寿命を延ばす!「わかきん体操」

6/12(日) 時間 背骨コンディショニング 午後1時30分~2時30分
わかきん体操 午後3時~4時まで

講師 寺田 尊紀

開催場所 アリーナ集合、片男波ビーチで実施(雨天時アリーナ)

参加費 ¥500(小学生以下無料)

募集人数 先着30名(背骨コンディショニング) 先着50名(わかきん体操)

持参する物: 動きやすい服装、飲料水、タオル、上靴(雨天時)
背骨の歪みから生じる、腰痛、自律神経や内臓の不調などは、仕事、学習、日常生活の質を低下させます。自身の力で解決する方法をお伝えいたします。わかきん体操は、全世代、障害者、持病のある方が対象です。叶えたい夢、達成したい目標実現のきっかけになる体操です!何かを初めることに遅いはありません。さあ一緒に踏み出しましょう!



社交ダンスで輝きませんか

6/18(土) 時間 午後1時~2時30分

講師 野田 尚児

開催場所 多目的室 参加費 ¥500(小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: ダンスシューズ(無い方は運動靴)
初心者の方は最初ごちなく感じますが、スグに慣れますから安心してください。体を動かすことで気持ちも晴れ晴れします。また男性と女性が手を取り合うことで心のリフレッシュにも繋がります。誰でも簡単に踊れるように指導いたします。



誰でもみんなタップダンサーになれる

6/19(日) 時間 午後2時~3時

講師 田中 美和

開催場所 多目的室 参加費 ¥500

募集人数 先着15名

持参する物: 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物
音楽に合わせて、楽しく身体を動かしましょう。
基本のステップを覚えて踊って、足の筋力up!!バランス感覚up!!リズム感up!!
誰でもみんなタップダンサーに!!



ソフトカンフーでキレイのある動きに!

6/26(日) 時間 午後1時30分~2時45分

講師 寒川 雅子

開催場所 多目的室 参加費 ¥500(小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: なし
中国武術の動きをゆっくり行い身体深部のコリをほぐしキレイの良いスタイルに!
激しい動きではありません



男子のフラダンスでアローハー

7/10(日) 時間 午後1時30分~3時

講師 山田 之和

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着10名

持参する物: 動きやすい服装、飲み物、上靴
フラダンスといえば女性のものというイメージ。実はハワイでは男性も子供から大人までフラダンスを踊っています。女性に比べてキレイのある軽快な踊りで気分がウキウキします。ハワイが好きなお子さんから年配の方まで一緒に楽しみましょう。



みんなで一緒に楽しもう!ドッジボール

7/24(日) 時間 午前9時30分~11時30分

講師 井ノ上 隆盛

開催場所 アリーナ 参加費 無料

募集人数 先着40名

持参する物: 動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル
ドッジボール好き、ドッジボールがうまくなりたいたい小学生の男の子、女の子みんなと一緒にドッジボールしましょう!!
5分間のドラマ、ドッジボール体験しませんか?



楽しく踊ろう!はじめてのハワイアンフラ(女子)

8/20(土) 時間 午後2時~3時

講師 山本 小百合

開催場所 多目的室 参加費 ¥500(小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: 動きやすい服装、あればパウスカート、飲み物、上靴
ハワイアンフラは子供から大人まで音楽に合わせてステップをふみ歌詞をハンドモーションで表現しています。笑顔で楽しくフラしましょう。



心と体の姿勢が良くなるポスチャーウォーキング

8/28(日) 時間 午前10時~11時30分

講師 竹中 好美

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着15名

持参する物: 上履きまたは5本指ソックス
飲み物、手ぬぐい
ポスチャーとは、英語で「姿勢」を意味します。
日常生活の中で姿勢良く歩くだけで体が引き締まり気持ちも前向きになります。



硬式テニス

9/6(火) 時間 午後1時~5時

講師 野口 政宏

開催場所 アリーナ 参加費 ¥500

募集人数 先着20名

持参する物: ラケット(有る人)、体育館シューズ
50歳以上のシニア男女 大歓迎!!
日本プロテニス協会プロフェッショナル1、米国プロテニス協会プロフェッショナル1、日本スポーツ協会マスターテニス教師が直接指導しています。



はじめてのベリーダンス

9/11日 時間 午後2時～3時 講師 木村 康香

開催場所 多目的室 参加費 大人¥500 (小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: 飲み物、動きやすい服装、上靴
はじめての方にもやさしい体験レッスン。
ベリーダンスは「呼吸」と共に「骨盤底筋群」や「横隔膜」
を鍛えていきます。
シェイプアップ効果も期待されるので、しなやかに健康
な身体を目指しましょう。



子どもから大人まで はじめてのフラメンコ

10/1日 時間 午前10時30分～11時30分 講師 小杉 愛

開催場所 多目的室 参加費 ¥500 (小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: 上履きまたはくつ下
本場スペインでは子どもから大人まで楽しくフラ
メンコを踊っています。踊りの経験がなくても大
丈夫です。さあ、一緒に楽しく踊ってみよう!!
※小学生未満は父兄同伴でお願いします。



青空ヨガ

10/2日 時間 午後1時30分～3時 講師 箕浦 雅美 横山 彰乃

開催場所 野外ステージ 参加費 大人¥500 (小学生以下無料)

募集人数 先着30名

持参する物: 敷き物(ヨガマットやレジャー
シートなど)、タオル、飲み物
さわやかな秋、青空の下で伝統的なシュリカリヨガを
楽しみましょう。初心者の方や子供と一緒に青空ヨガ
でリフレッシュ!!



片男波サンセットビーチヨガ

10/2日 時間 午後4時～5時30分 講師 上田 若菜

開催場所 片男波ビーチ 参加費 ¥500 (小学生以下無料)

募集人数 先着30名

持参する物: 飲み物、ヨガマット、タオル
日差し対策できるもの、動きやすい服装
サンセットには心を浄化させる作用があると言われていま
す。波の音を聞き、海に沈んでいく夕日を眺めながら行うヨガもまた
格別。心と体を落ち着かせ日常の疲れをリセットしましょう。
初心者の方大歓迎です。



笑って健康体操～ラフターヨガ～

10/22日 時間 午後1時30分～3時 講師 味村 佳奈

開催場所 多目的室 参加費 ¥300 (小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: 上靴、飲み物、動きやすい服装
「ハハハ」と声を出して体を動かします。
年齢、体力に関係なく誰でもできる心も体も軽くな
る健康体操です。



ビーチヨガ ～片男波海岸～

10/23日 時間 午後3時～4時30分 講師 田中佐和子

開催場所 片男波ビーチ 参加費 ¥500 (中学生以下無料)

募集人数 先着30名

持参する物: 下に敷くもの(ヨガマットまたは
レジャーシート)、飲み物、タオル
片男波サンセットビーチヨガ。和歌山の大自然をバッ
クにビーチヨガを存分に味わいましょう。老若男女問
わず、皆様のご参加お待ちしております。



健康卓球(ラージボール)

11/4日 時間 午後2時～4時 講師 上野山 幸恵

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着5名

持参する物: 室内シューズ、飲み物、タオル
健康維持の為に優しい卓球を基礎から丁寧に指導さ
せて頂きます。ご高齢の方、スポーツが苦手な方、一度体験教室へ
いらして下さい。



楽しく一輪車に乗りましょう

11/26日 時間 午前9時30分～12時 講師 藤井 悟

開催場所 アリーナ 参加費 ¥200

募集人数 先着25名

持参する物: 一輪車(持っている方のみ)、
体育館シューズ等
生涯スポーツを目指しますので、幼児から大人まで楽
しく一輪車に乗りませんか。
一輪車についての正しい知識、正しい乗り方を学びま
せんか。



イス DE エクササイズ

11/27日 時間 午前10時～11時30分 講師 川村 護

開催場所 アリーナ 参加費 ¥500

募集人数 先着50名

持参する物: 上靴、タオル、飲み物
イスに座ってのエクササイズです。健康維持に必要な
筋力トレーニングと有酸素運動を行います。メタボ予
防とフレイル予防にどうぞ!



気功教室

1/22日 時間 午後2時～4時 講師 菊谷 佳世子

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着20名

持参する物: 運動しやすい服装、上靴
気功は、長い歴史を持った健康法です。
中国では、公園などで行っています。
あなたもお気軽にはじめてみませんか。



こども達のバレーボール教室

3/5日 時間 午前9時～12時 講師 牧尾あさ子

開催場所 アリーナ 参加費 無料

募集人数 先着50名

持参する物: タオル、上靴、動きやすい服装
飲み物
小学生の元気な男の子も女の子も楽しくGo!!
ボールを使っている遊びやトレーニング、バレーボー
ルの基本練習など経験がなくても大丈夫です。



【安価で大人気! 施設利用者大募集】 電話1本で予約OK! ☎073-446-5553

貸出施設	利用時間	利用料金 (税込)
アリーナ【体育館】 バレーやバスケ、テニス・卓球に最適! 縦33m×横33m 1,100㎡	9～21	●全面5,500円 ●半面2,750円 ●1/3面1,833円 ●1/6面916円 ※当料金は、①アマチュアスポーツで、②入場料無料で、 ③午前9～12時の利用料金です。
多目的室 会議やダンス練習に最適! 縦12m×横8m 94㎡	9～21	●午前2,020円 ●午後2,690円 ●夜間3,170円 ●午前・午後4,710円 ●午後・夜間5,870円 ●終日7,880円
野外ステージ 海風を感じながら発表会に最適! 縦25m×横60m 1,500㎡	9～21	●午前1,180円 ●午後1,770円 ●午前・午後2,930円 ●17～21時(1時間1,100円) ※当料金は、入場料無料の利用料金です。

・アリーナ(体育館)と多目的室は、小中高校の児童・生徒が利用する場合、使用料が1/2(半額)になります。
・上記料金は2022.2月時点のものです。消費税等変更がある場合、料金が変わりますのでご注意ください。詳しくは公園管理事務所まで。