

片男波公園

令和5年(2023年)度

健康運動体験教室

参加者
大募集



〈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)

休館日:毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌平日)及び年末年始(12月29日~1月3日)

参加受付 ☎073-446-5553
(9時~20時)

はじめてのフラメンコ

6/11日 時間 午前10時~11時 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(4才~大人)

持参する物: 上靴または靴下
難しいと思われがちなフラメンコですが、老若男女幅広く楽しんでいただけます。音楽に合わせて、楽しく踊ってみよう!!



一緒に楽しくハワイアンフラ

6/17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15名(小学生~大人)

持参する物: 飲み物
幅広い年齢の方に楽しんでいただけるハワイアンフラ。心地いいメロディーに合わせて踊り、心と身体を癒やしましょう。



剣道教室~集まれサムライキッズ~

6/24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(年中~小学生)

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、立礼の礼儀作法をしてみよう! 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をしてみよう! (記念撮影は希望者の方のみ) 付き添い保護者も体験できます!



芝生の上でrelax Yoga

6/24土 時間 午後5時30分~7時 講師 田中 佐和子

開催場所 野外ステージ 参加費 ¥500 (小学生以下無料)

募集人数 先着30名(小学生~大人)

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
海沿いの公園でサンセットヨガ・海風を感じながら、ヨガをして心身をほぐしましょう。和歌山の自然と共に relax Yoga! ※雨天時は、6/25(日)となります。



タップダンスを踊ってみよう

6/25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 (小学生以下無料)

募集人数 先着15名(5才~大人)

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。運動が苦手な方にもオススメ。足の筋力up、バランス感覚up、リズム感up。タップダンサーになりましょう。



みんなで一緒に楽しもう!ドッジボール

7/23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(小学生のみ)

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小学生の男子の、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?



社交ダンスで輝きませんか

7/23日 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

募集人数 先着20名(大人のみ)

持参する物: ダンスシューズ(ない方は運動靴)
初心者の方は最初ぎこちなく感じますが、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。誰でも簡単に踊るように指導します。



ソフトカンフーでキレイのある動きに!

7/30日 時間 午前10時~11時15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(小学生~大人)

持参する物: 上靴
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、キレイの良いボディに! 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

8/6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(小学生~大人)

持参する物: 動きやすい服装、飲み物
フラダンスといえば、女性のものであるというイメージ。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もウキウキします。ハワイが好きな人。一緒に楽しみましょう。



心と体の姿勢が良くなるポスチャーウォーキング

8/27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20名(小学生~大人)

持参する物: 上靴または汚れてもいいソックス
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十分な筋トレになります。心と体の姿勢が良くなる美しい歩き方のレッスンです。



硬式テニス

9/5(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(大人ののみ)

持参する物：上靴、ラケット(ある方)
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ます。



片男波サンセットビーチヨガ

10/1(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、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。



青空ヨガ

10/15(日)

時間 午後2時～3時30分

講師

箕浦 雅美

開催場所 野外ステージ 参加費 ￥500(高校生以下無料)

募集人数 先着30名(小学生～大人)

持参する物：動きやすい服装、タオル、敷き物(ヨガマットなど)、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。初心者や子供も一緒に青空ヨガでフレッシュ！！※雨天時は、10/29(日)となります。



笑って健康体操～ラフターヨガ～

10/21(土)

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。



脂肪燃焼!ストレス発散!!エンジョイ ボクシングエクササイズ

10/22(日)

時間 午前10時～11時

講師

川村 護

開催場所 多目的室 参加費 ￥500

募集人数 先着20名(小学生～大人)

持参する物：上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装
パンチ&キックを軽快な音楽に乗せる楽しさ。史上最強のストレス解消フィットネス。老若男女関係なくご自身の体力に合わせて楽しんでいただけます。



片男波公園ウォーキング

11/4(土)

時間 午後1時～2時

講師

片男波公園職員

開催場所 片男波公園 参加費 無料

募集人数 先着15名

持参する物：動きやすい服装、飲み物
片男波公園は、万葉集にもうたわれている「絶景の宝庫」和歌の浦にあります。片男波公園の職員が案内します。美しい公園を潮風に吹かれながら、あなたも散策しませんか。※小雨決行。



ラージボール・健康卓球

11/17(金)

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(大人ののみ)

持参する物：上靴、タオル、飲み物
スポーツ未経験の方でも、楽しんでいただけます。健康の為に始めてみませんか？80代の方も大歓迎です。



楽しく一輪車に乗りましょう

11/25(土)

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)、上靴
生涯スポーツを目指していますので、全ての年齢の方に楽しく一輪車に乗って頂きたいです。一輪車についての正しい知識・正しい乗り方を学んで下さい。



気功教室

1/28(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(小学生～大人)

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。



小学生バレーボール教室

3/9(土)

時間 午前9時～11時30分

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20名(小学生のみ)

持参する物：上靴、飲み物、動きやすい服装
小学生の元気な男の子も女の子も楽しくGO!! ボールを使っての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2023.2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。		

詳しくはホームページ・ブログをご覧ください



ホームページ

<http://www.wacaf.or.jp>



ブログ 和歌の浦日和

<https://ameblo.jp/wakanourabiyori/>