

片男波公園

令和6年(2024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)

はじめてのベリーダンス

6/6(木) 時間 午後7時30分~8時30分 講師 木村 康香

開催場所 多目的室 参加費 ¥500(高校生以下無料)
募集人数 先着20名(小学生~大人)
持参する物: 飲み物、動きやすい服装
ベリーダンスは女性のしなやかな美しさを表現できる踊りです。そして、引き締まったウエスト、張りのあるバストといった健康的なカラダへと導きます。ダンス未経験でもOK! 大人から始める習い事として、まずは気軽にお試しください。



誰でもみんなタップダンサー!!

6/16(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(高校生以下300円)
募集人数 先着20名(小学生~大人)
持参する物: 動きやすい服装、タオル、飲み物
レンタルシューズ可(200円)
「タップダンスは難しい」というイメージを持たれていませんか? 足を踏んで音を鳴らすだけで、誰でもみんなタップダンサーです。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。



剣道教室~集まれサムライキッズ~

6/22(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(4歳~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!



将来ピョンピョン過ぐするための基礎代謝アップ、猫背解決トレーニング

6/23(日) 時間 午後1時30分~3時 講師 わかやま健康大使 わかきん先生

開催場所 アリーナ 参加費 ¥500(高校生以下無料)
募集人数 先着35名
持参する物: タオル、飲み物、ヨガマット(無料レンタル可能)
いつでも出来る、効果的な運動をおもいっきり笑いながら、一緒に盛り上がりましょう!



公園ヨガ~風を感じて~

6/29(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(中学生以下無料)
募集人数 先着30名(小学生~大人)
持参する物: ヨガマットまたはレジャーシート、タオル(ストレッチ用)、飲み物
ヨガで心と体をリセットしませんか。和歌山の美しい自然、木々に囲まれた片男波公園、海からの風を心地よく感じて。※雨天時は、6/30(日)となります。



マインドフルネス&太極拳

6/30(日) 時間 午後1時~2時15分 講師 寒川 雅子

開催場所 多目的室 参加費 ¥500
募集人数 先着20名(中学生~大人)
持参する物: 上靴用の運動靴
おだやかな心と身体を呼吸法とともに、体験していただきます。



社交ダンスで輝きませんか!!

7/21(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(高校生以下無料)
募集人数 先着20名(小学生~大人)
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します。



みんなで一緒に楽しもう!ドッジボール

7/28(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、ドッジボールがうまくなり、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?



初心者でも大歓迎!!バスケットボール教室

8/3(土) 時間 午前9時30分~11時30分 講師 坂東 玲央

開催場所 アリーナ 参加費 ¥500
募集人数 先着各20名(小学生・中学生)
持参する物: タオル、飲み物、バスケットボール(ある方)
元気な男の子、女の子大歓迎!! みんなで楽しく、バスケットボールで盛り上がりましょう! 経験豊富な元プロ選手の講師が優しくレクチャーします。



男子のフラダンスでアローハー

8/18(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。女性と比べてキレ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。ご一緒に楽しみましょう。



美しい姿勢と歩き方 ポスチャーウォーキング

8/25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 ¥500 (高校生以下無料)

募集人数 先着20名 (中学生～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ことで、体が引き締まり気持ちも前向きになります。私と一緒に楽しく美しく歩きましょう。



硬式テニス

9/10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 無料

募集人数 先着20名 (大人のみ)

持参する物: 上靴、ラケット (ある方)
50歳以上の男女大歓迎!! 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講師が直接指導します。



片男波サンセットビーチヨガ

10/5土 時間 午後3時30分～5時 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。



青空ヨガ

10/6日 時間 午後2時～3時15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 (大人) ※子連れOK

持参する物: 敷物やヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
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。初心者や子連れの参加もお待ちしています!



笑って健康体操～ラフターヨガ～

10/19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 (高校生以下無料)

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。



片男波公園ウォーキング

11/9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。



楽しく一輪車に乗りましょう

11/16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: 上靴、一輪車 (持っている方のみ)
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、家族みんなでお楽しみ生活をして欲しいです。一輪車についての正しい知識・乗り方を学んでください。



健康卓球

11/29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 (大人のみ)

持参する物: 上靴、タオル、飲み物
当教室では、体力づくりの為に、70代～80代の方がご自分のペースで楽しまれています。運動経験のない方でも気軽に楽しんで頂ける、健康目的の卓球教室です。



はじめてのフラメンコ

12/8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: 上靴または靴下
むずか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!!



気功教室

1/19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 (大人のみ)

持参する物: 運動しやすい服装、上靴
中医学からの健康法で軽い運動と、マインドフルネスで呼吸を整え、心・体を整えます。



【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/>