

第48回 有田市スポーツ賞



スポーツ顕賞

個人
相撲 遥人 (箕島高等学校)

団体
箕島高等学校 相撲部
マツゲン箕島硬式野球部

スポーツ賞

個人
ゴルフ 美波 (ECC学園高等学校)

団体
箕島高等学校 空手道部
有和中学校 相撲部

柔道 惠菜 (有和中学校)

スポーツジュニア賞

卓球 唯冬 (和歌山商業高等学校)

個人
空手道 葵羽 (日本空手道教育研究会田鶴道場)

バレーボール 正明 (わかやまSFIDA)

個人
ソフトテニス 煌生 (有田川ジュニアソフトテニスクラブ)

ポート 奎 (同志社大学)

個人
剣道 斗愛 (七色彩剣の会)

今年度は、16名と4団体の
 方々が受賞されました。
 皆様、おめでとうございます。
 (敬称略種目別・50音順)



箕島高等学校空手道部 マツゲン箕島硬式野球部 児嶋 奎 麻田 遥人
 写真提供/JARA広報



詳しくはこちら

65歳を迎えたら介護予防運動教室に参加しよう！ 参加費無料

☎ 高齢介護課 TEL22-3540

地域で新たな仲間を作り、自立した生活を過ごせるように介護予防に取り組みませんか？
 年度途中の参加もできます。お気軽に参加ください。
 ※祝日や状況によって予定が変更になる場合があります。

しっかり運動したい人におすすめ **やわら元気体操** ※要申込

しっかり運動したい人におすすめ **いきいき体操** ※申込み不要

高齢介護課窓口または電話にて申込み受付！
 事前申込みした方のみ参加可能です。
 日程表は、窓口もしくは初回参加時にお渡しします。

内容 ステップ運動・ストレッチ・軽い筋力トレーニング
 時間 約1時間30分



場所	開催日	時間
初島公民館 (第3は自主)	第1・3火曜	13:30~
箕島公民館	第4火曜	13:30~
宮崎公民館 (第1は自主)	第1・2水曜	13:30~
山田原柑翁会館 (第3は自主)	第1・3金曜	13:30~
系我公民館	第4金曜	10:00~
保田公民館 (第2・3・4・5は自主)	毎週水曜	9:30~
野みかんセンター (自主)	隔週火・金曜	13:00~
中央地区公民館 (自主)	毎週火曜 第2・4金曜	10:00~
初島北集会所 (自主)	毎週月・水・金曜	13:30~
宮原公民館A (自主)	毎週月曜	10:00~
宮原公民館B (自主)	毎週水曜	13:15~
港町公民館A (自主)	毎週水曜	10:00~
港町公民館B (自主)	毎週火・土曜	13:30~
佐山公民館 (自主)	第2・4火曜	13:30~

内容 ストレッチ・軽い筋力トレーニング・脳トレ
 (柔道整復師による教室)
 時間 約1時間30分 年間40回予定

場所	開催日	時間
初島公民館	月曜	13:00~
千田西公民館	月曜	13:30~
宮崎公民館	火曜	13:00~
須谷会館	火曜	13:30~
系我公民館	水曜	13:30~
港会館	水曜	13:30~
野みかんセンター	木曜	13:00~
男浦コミュニティセンター	木曜	13:30~
北原教育集会所	木曜	13:30~
滝川原公民館	金曜	13:00~
山地コミュニティセンター	金曜	13:00~
新堂農事センター	金曜	13:30~



椅子に座ってゆっくり楽しみたい人におすすめ **みんなのサロン** ※申込み不要

椅子に座ってゆっくり楽しみたい人におすすめ **いきいき百歳体操** ※申込み不要

内容 軽いからだほぐし運動・レクリエーション等
 時間 約1時間30分

場所	開催日	時間
保田公民館	第3月曜	9:30~
箕島公民館	第3月曜	13:30~
男浦コミュニティセンター	第4月曜	13:30~
港町老人憩いの家	第3木曜	13:30~
矢櫃公民館	第4木曜	13:30~
系我公民館	第2金曜	10:00~



内容 いすに座ってできる、おもりを使用したトレーニング
 時間 約1時間

※現在市内では36カ所で開催しています。
 開催場所等詳細については、お問い合わせいただくか、
 市ホームページをご覧ください。



短期間で集中的に体力をつけたい人におすすめ **フレイル予防運動教室** 状況に応じて送迎可能 ※要申込

内容 器具での運動や自宅で実施可能な体操 (3カ月のプログラム)
 (スポーツトレーナーによる教室)
 場所 和歌山医療スポーツ専門学校
 対象 ①自立歩行可能な65歳以上の市民 ②他の介護予防運動教室に参加していない方
 ③申込み後聞き取りでフレイル予備群となった方 ④全ての回に参加できる方

