

子どもから大人まで元気になる!

わかきん先生の 健康力アップまつり

2025

4/20日

手ぶらでOK

参加費
無料

14:00 ~ 15:30

定員50名

※定員になり次第締め切り

「お友達と一緒に、一緒に健康力アップ!」



わかきん先生と一緒に 健康力アップしよう! 子どもロコモティブシンドローム、姿勢不良解決!

健康は一発逆転できません!

おもいきり笑いながら、わかきん体操で
ゲーム、スマホより、体を動かす感動と達成感を
一緒に夢中フルスロットルしよう!



わかやま健康大使 わかきん先生

寺田尊紀(てらだ たかのり)

NHKや和歌山テレビ、和歌山放送にも出演。
年齢や環境に関係なし! 出来ないことができるようになる運動で、欲しいものを一緒につかみ取ろう!

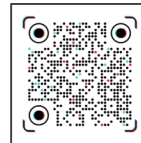
■消防士21年 ■トライアスロン和歌山県代表
・健康運動指導士 ・健康運動実践指導者 ・救急救命士
・背骨コンディショニングインストラクター/パーソナルトレーナー
・オンリーワン体操開発、レクリハ運動、水中フィットネス
・和歌山市スポーツ振興課 スポーツ推進計画策定委員



HP



YouTube



TikTok

日時 2025年4月20日(日) 14:00~15:30

場所 和歌山ビッグ愛 1F 大ホール
〒640-8319 和歌山県和歌山市手平2丁目1-2

服装 当日は、体操ができる服装と靴でお越しください。

定員 50名 ※定員になり次第締め切り

申込方法

申し込みは右の二次元コード
または、URLのリンク先まで。

<https://forms.gle/ehGU2unFSeHYXVD68>



下記のわかきん先生のTELでも申し込み可能です。

連絡/お問い合わせ先

わかやま健康大使 わかきん先生：☎090-1073-1875
主催：新日本スポーツ連盟 和歌山県連盟