

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間(終了時間)	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	1月27日(月)	9:20~11:00	0カ月~12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 親子(母子)健康手帳、バスタオル
	いのしの子育て支援センター	2月6日(木)	9:45~11:30	0カ月~12カ月の児	身体計測、育児・栄養相談、母乳相談、ふれあい遊び 親子(母子)健康手帳、バスタオル
	瀬戸田福祉保健センター	1月24日(金)	9:10~9:30	0カ月~12カ月の児 1/23(木)12:00	
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	1月20日(月)	9:40~10:00 (11:40まで)	乳児の家族 12人	離乳食の進め方の話、月齢毎の調理実習、試食、栄養相談・質問 親子(母子)健康手帳、筆記用具、エプロン、マスク、お手拭きタオル
授乳相談(要予約)	総合福祉センター	1月21日(火) 28日(火) 2月4日(火)	13:30~	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの尾道市民 ※個別相談。 原則1人2回まで。	授乳(母乳やミルクの量など)に関する相談 親子(母子)健康手帳、バスタオル1枚、その他必要なもの(タオル、着替え、ミルク、哺乳瓶など)
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	1月26日(日)	①13:20~13:30 (14:30まで) ②14:50~15:00 (16:00まで)	次に該当する人 ・妊娠6カ月以降 ・妊婦またはその夫(パートナー)にとって第一子妊娠中 各回7組 1/17(金)~1/24(金)	助産師からのお話、沐浴実習、妊婦体験等 親子(母子)健康手帳、筆記用具
親子(母子)健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	1月26日(日)	9:00~12:00	妊婦・その夫(パートナー) 1/24(金)	妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	2月7日(金)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	生後4カ月~1歳6カ月児 各回2組	身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 親子(母子)健康手帳、バスタオル

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。日付・時間・場所・対象・内容・申し込み方法・お問い合わせ先・電話・定員・料金・持ち物・備考・電子メール・ホームページ

スポーツ

トレーニング室(運動器具)利用のご案内

運動初心者から上級者まで幅広く健康づくりに活用可能な施設です。見学もできます。

営業時間 9:00~21:00(最終入館20:00)

場 ござがなくんスポーツパークびんご

- 対象 中学生以上
- 有酸素運動用器具
- 各部位別筋力トレーニング器具
- 空調完備



▲利用案内

料 1回券 大人360円
小人250円(回数券もあります)

持 室内運動シューズ、運動用の服装、汗拭きタオル

申 込 ござがなくんスポーツパークびんご(☎0848-48-5446)

全国V快学生徒もいるパルクール教室生徒募集中

体験できるよ♪(要予約)
日 1~3月で6回~金曜 18:00~19:00※日程表による。

場 ござがなくんスポーツパークびんご
対 6歳以上 定20人

講 師 荒本英世さん(全日本パルクール連盟) 料18,480円~

持 動きやすい服装・室内シューズなど
申 込 健康スポーツセンター総合受付で

申 込 ござがなくんスポーツパークびんご(☎0848-48-5446)

第10回上平栄道プロジュニア育成ゴルフ大会

日 2月23日(祝)
場 尾道うずしおカントリークラブ

対 (一般の部)市民・近隣市町在住者(ジュニアの部)県内在住の小・中学生・高校生
定 合わせて150人程度

料 ジュニアの部 6,200円(プレイ代・食事代・レッスン料・参加料を含む)
一般の部 9,800円(プレイ代・食事代・参加料を含む)

申 込 申込書をFAXか郵送で

申 込 〒722-0202 原田町梶山田1069 尾道うずしおカントリークラブ(☎0848-38-0120)

締 1月25日(出)
問 (一社)尾道市体育協会(☎0848-44-6700)、尾道うずしおカントリークラブ(☎0848-38-0041)

第28回尾道市民3人チームボウリング大会

日 2月9日(日) 9:00~
場 松永ベイボウル

対 市民(近隣市町在住者と勤務先のある人を含む)

内 1チーム3人×3ゲーム 計9ゲームの合計得点で競う

定 30チーム(3人1チーム)
料 1人1,800円 締 2月4日(火)

申 込 松永ベイボウル(☎084-930-0154)

第42回向島駅伝大会参加チーム募集!

日 2月16日(日) 9:00~
場 向島運動公園スタート・ゴール

料 一般3,000円 中学生500円
申 込 向島運動公園窓口で

締 2月1日(出)
申 込 向島町体育協会事務局(本田 ☎090-4895-0054)

第50回みつぎ駅伝大会

日 2月9日(日) 10:00~
場 みつぎいこい会館

対 小学生の部、中学生男子の部、高校生男子の部、女子の部、地域の部、一般の部

内 1チーム6区間をタスキでつなぎます。

料 [1チーム] 小・中学生の部2,000円、高校生の部3,000円、地域の部3,500円、一般の部5,000円

申 込 メールか御調町体育協会HPで

締 1月20日(月)
申 込 みつぎ駅伝大会事務局(御調町体育協会内 天満 ☎090-2000-4218)

申 込 mitsugi.taikyou@outlook.jp

自宅でできる!からだメンテナンス(優しいピラティス)

日 2月15日(土) ①14:00~15:30
②19:00~20:30
2月16日(日) ③10:00~11:30
④14:00~15:30

場 ①因島総合支所
②瀬戸田小学校校体育館
③④市役所本庁

内 からだほぐし、姿勢をととのえる、体幹を刺激する座学と実践

定 各回30人
講 師 手嶋 恵さん(健康運動指導士、介護予防運動指導員、パーソナルトレーナー他) 料500円

持 ストレッチマットかバスタオル(レンタルあり)、タオル、飲み物

申 込 申込フォームか電話で

申 込 生涯学習課(☎0848-20-7499)



▲申込フォーム

スポーツ無限大おのみち

※定員に満たない場合は、申込がなくても当日入場可能。
申 込 生涯学習課(☎0848-20-7499)



■スポーツセミナー

演 題 「心に響くコミュニケーション」
ペップトーク ~やる気を引き出す魔法の言葉~



日 3月4日(火)
19:15~20:45

場 市民センターむかいしま

定 400人
講 師 岩崎由純さん(一財)日本ペップトーク普及協会代表理事)

申 込 申込フォームか電話で



▲申込フォーム

■ラジオ体操セミナー

日 2月2日(日)
14:00~15:30

場 長者原スポーツセンター

内 ラジオ体操の正しい実践、イスに座ったまま行えるラジオ体操など 定100人

講 師 岡本美佳さん(NPO法人全国ラジオ体操連盟 指導委員、NHKテレビ・ラジオ体操 指導者)

当山倫子さん(NPO法人全国ラジオ体操連盟 指導委員)

持 室内シューズ、タオル、飲み物

申 込 申込フォームか電話で



▲申込フォーム

■スポーツ指導者セミナー

テ ー マ 「プレーヤーズセンタード!自立型選手を育成するグッドコーチとは!」

日 ①2月14日(金) 19:15~20:45 ②2月15日(土) 10:15~11:45

場 ①因島総合支所 ②市役所本庁
定 各50人

講 師 渋谷崇行さん(一社)スポーツフォーキッズジャパン代表、スポーツ心理学者、日本スポーツ協会コーチデベロッパ(他) 申 込 申込フォームか電話で



▲申込フォーム

行事案内 ※行事案内は予定のため、変更・中止されることがあります。

1月18日(出)	広島県高等学校バスケットボール新人大会(~1/19・25・26) 高円宮杯U-13サッカーリーグ2025HiFAユースリーグ-U-15(1/25・2/8) 第26回尾道ジュニアバレーボール新春大会	び び 長	2日(日)	広島県高等学校バドミントン学年別大会 第16回市民カローリング大会 尾道ママさんバレーボール大会 交流試合大会	び 長 御体
19日(日)	HiFAユースリーグ(サッカー)(2/2・9) アシニスカップ男女混合団体戦・ミックスダブルス大会(2/15)・男女別団体戦(2/16)(テニス) しなみみカップ 男子の部 第3種公認審判員認定講習会 HiFAユースリーグU-15広島県サッカーリーグ(1/26・2/2・9・11・15)	び び 因 長 御ソ 向	6日(木)	因島・瀬戸田高校合同マラソン大会 尾道市グラウンド・ゴルフ協会(尾道) 如月大会	び 向
25日(土)	尾道市スポーツフェスティバル 第39回小学生ミニバスケットボール親善大会(女子の部) 尾道市グラウンド・ゴルフ協会(尾道) 1月例会	長 向	8日(出)	福山ウィンターチャレンジカップ(バレーボール)(~2/9) シニア・ボイズ・ヤング交流大会大阪・奈良・岡山・四国・広島(野球)(~2/9) びんごミズノカップ中学生ソフトテニス研修大会団体戦(~2/9) 県理事長杯少年部(軟式野球) 福山ウィンターチャレンジカップ小学生バレーボール大会(~2/9)	び び 因 長
26日(日)	中国プログレスリーグチャレンジトーナメント(サッカー)(2/1) トレセンマッチデーU-11~U-15(サッカー) ソフトテニス講習会 びんごチャレンジカップ中学生ソフトテニス研修大会団体戦 尾道市スポーツフェスティバル 第39回小学生ミニバスケットボール親善大会(男子の部) 尾三地区バレーボールリーグ戦(3日目)	び び び び 長 御体	10日(月)	運動実践競技大会(ドッジボール)	び
2月1日(出)	広島県高等学校テニス選手権大会(~2/2) 広島トップアスリート体験講座 パルクール体験講座 東部支部審判講習会(~2/2) 因島少年サッカー主催大会(瀬戸田)(~2/2)	び び 因	11日(祝)	選抜南部インドアソフトテニス大会 尾道ジュニアラグビー交流大会 テニスプレミアム大会	び び び び
			15日(出)	広島県剣道連盟居合道審判講習会 広島県ジュニアサッカー大会U-10 ピクチャーオープン尾道大会(バドミントン) 三原浮城交流大会(軟式野球)(~2/16) U-10サッカーフェスティバル大会 しなみみカップ 男子の部 尾道市グラウンド・ゴルフ協会(尾道) 2月例会	び び び び 因 長 向

長:長者原スポーツセンター (☎0848-48-5677)

び:ござがなくんスポーツパークびんご
向:向島運動公園
因:因島運動公園
御体:御調体育センター
御ソ:御調ソフトボール球場
(☎0848-48-5446)
https://bingo-sportspark.com/
(☎0848-44-6700)
(☎0845-24-3216)
(☎0848-76-2111)
(☎0848-76-2111)