

# 自宅でできる！からだメンテナンス

(優しいピラティス)

2/15 (土)  
2/16 (日)

アーティストやモデルが美や健康のために、  
アスリートが調整法として、  
注目するピラティス！  
経験豊富な講師が優しく教えます。



## 日時・場所

- ①令和7年 2月15日(土)午後2時から 尾道市役所因島総合支所 2階 多目的会議室
- ②令和7年 2月15日(土)午後7時から 瀬戸田小学校体育館
- ③令和7年 2月16日(日)午前10時から 尾道市役所本庁舎 2階 多目的スペース1・2
- ④令和7年 2月16日(日)午後2時から 尾道市役所本庁舎 2階 多目的スペース1・2
- 【各回90分】

**内 容** 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



申込フォーム

**定 員** 各回30人程度(先着順)



**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)

**参加費** 500円(資料代、保険料、その他開催雑費)

**持 ち 物** ストレッチマット(お持ちでない方はバスタオル)、  
タオル、水分補給用飲み物  
※マットの貸し出しをします。(数量限定)  
参加申し込みと合わせてお申し込みください。

**注意事項** ・動きやすい服装でお越しください。  
(気温・室温や体の温まり方によって脱ぎ着できる服装が好ましい)  
・市役所本庁舎の駐車場は有料です。因島会場、瀬戸田会場は駐車場に限り  
がありますので乗り合わせてお越しください。

**申 込** 二次元コードを読み込み、表示された申込フォームに必要事項を  
入力し申し込んでください。電話での申し込みもできます。

問合せ先 尾道市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係  
電話 0848-20-7499

**SPORTS**  
  
**ONOMICHI**  
スポーツ無限大おのみち