

令和7年度 スポーツ実践セミナー

# 自宅ができる！からだメンテナンス

～優しいピラティス～

1/24(土)  
1/25(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8年 1月24日(土) 14:00~15:30 因島総合支所（2階多目的会議室）  
②令和8年 1月25日(日) 14:00~15:30 市民センターむかいしま（2階大研修室）

**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

**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）



**持 ち 物** バスタオルかストレッチマット（レンタルあり）、  
タオル、水分補給用飲み物。  
※ストレッチマットのレンタルを希望される場合は、  
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。)
- 会場の駐車場には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