

**おのみち**  
子育て支援センター  
人権文化センター2階  
月～金曜9:00～16:00  
(祝日、年末年始を除く)  
☎0848-37-2409

**タッチケア**  
赤ちゃんに触れながら絆を深めよう  
9月7日(木)10:00～11:30  
☎概ね2～6カ月の子と保護者  
☎10組程度  
講師 沖村暁美さん  
☎8/31(木)13:30～

**いんのしま**  
子育て支援センター  
芸予文化情報センター3階  
月～金曜9:00～16:00  
(祝日、年末年始を除く)  
☎0845-22-1545

**キラキラ親子体操**  
9月5日(火)10:00～11:00  
☎2歳以上の子と保護者  
☎10組  
☎8/22(火)9:00～

**リズムでちょこちょこ**  
親子で心と体をリフレッシュ  
9月12日(火)10:00～11:30  
☎概ね1歳半～未就園児と保護者  
☎10組程度  
☎9/5(火)13:30～

**ふれあいちょこちょこ**  
親子でできるあそびのヒント  
9月22日(金)10:00～11:30  
☎概ね7カ月～1歳半の子と保護者  
☎10組程度  
☎9/15(金)13:30～

**作って贈ろう(敬老の日) & パネルシアター**  
9月8日(金)10:00～11:00  
☎未就園児と保護者  
☎10組  
☎8/25(金)9:00～

**はっさくちゃんとリトミック**  
9月20日(水)10:00～11:00  
☎未就園児と保護者  
☎10組  
講師 峯松里香さん  
☎9/6(水)9:00～

**子育てママの体のほぐし方を学ぼう**  
おうちでも簡単にできるセルフケア  
9月26日(火)10:00～11:30  
☎未就学児のお母さん  
☎10組程度(託児あり)  
講師 山本久美子さん(助産師・整体師)  
☎申込時にお伝えします  
☎9/19(火)13:30～

**栄養相談**  
～栄養士さんにきいてみよう～  
9月28日(木)10:00～11:30  
☎未就学児と保護者(毎月実施)  
☎食事(離乳食・授乳含む)の相談  
や情報交換  
☎随時受付中

**ママのヨガストレッチ**  
9月26日(火)10:00～11:00  
☎概ね2カ月～1歳の子と保護者  
☎10組  
☎9/12(火)9:00～

**すくすくKIDS & 子育て相談**  
9月28日(木)10:00～11:00  
☎1～2歳の子と保護者  
☎10組  
☎9/14(木)9:00～

**生口島**  
子育て支援センター  
「はっぴい」  
旧東生口幼稚園  
月・火・水・金・第3土曜9:00～16:00  
(第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)  
☎0845-28-1345

**リフレッシュ体操**  
親子で楽しくわっはっは  
9月4日(月)10:00～11:00  
☎未就学児と保護者  
☎5組程度  
講師 上田里恵さん  
☎8/16(水)～

**東尾道**  
子育て支援センター  
「あしたばひろば」  
ベータタウン尾道組合会館内  
月～金曜9:00～16:00  
(祝日、年末年始を除く)  
☎0848-47-5585

**リトミック**  
親子で音楽に合わせて体を動かそう  
9月8日(金)①9:30～10:00  
②10:15～10:45  
☎①1歳で歩ける子と保護者  
②2歳～未就園児と保護者  
☎各5組 講師 村尾さみかさん  
☎9/1(金)9:00～

**もやもや相談**  
9月11日(月)10:00～11:30  
☎未就学児の保護者  
☎1組(託児あり)  
講師 韓 彩路さん(臨床心理士)  
☎8/16(水)～

**「幼児安全法講座」**  
知っておきたい救急法  
9月19日(火)10:00～11:30  
☎子育て中の保護者・子育て支援者  
☎20人  
講師 日本赤十字社幼児安全法指導員  
☎8/16(水)～

**こんな時どうする?**  
もしもの時の応急法  
9月20日(水)10:30～11:30  
☎未就園児と保護者  
☎7組  
講師 尾道消防署職員  
☎9/13(水)13:00～

**ベビーヨガ**  
ベビーヨガで赤ちゃんの体のことを知ろう  
9月27日(水)①9:30～10:15  
②10:30～11:15  
☎2カ月～歩くまでの子と保護者  
☎各7組 ☎バスタオル  
講師 吉廣朱美さん(助産師)  
☎9/20(水)13:00～

**向島**  
子育て支援センター  
「たち」  
旧向東支所内  
月・水・金・第3土曜9:00～16:00  
(第3土曜前日の金曜、祝日、年末年始を除く)  
☎0848-45-1305

**助産師さんの個別相談**  
9月8日(金)  
①9:00～9:30 ②9:40～10:10  
③10:20～10:50 ④11:00～11:30  
☎未就学児の保護者・妊婦  
☎各1組 ☎8/25(金)～  
講師 吉廣朱美さん(助産師)

**みつぎ**  
子育て支援センター  
「みつけ」  
みつぎいこい会館  
月・火・水・金曜9:00～16:00  
(祝日、年末年始を除く)  
☎0848-76-0888

**すくすく子育て相談**  
9月5日(火)10:30～11:45  
☎未就学児の保護者  
☎4組程度  
講師 保健師と管理栄養士  
☎8/21(月)～

**「親の力」をまなびあう(親だから協力)ほめて楽に子育て**  
9月12日(火)9:30～11:00  
☎未就学児の保護者・妊婦  
☎5組程度  
講師 緒方恵理子さん(すまいるばれっと)  
☎8/29(火)～

**テーブルシアター**  
パペット・パペット  
9月29日(金)①9:30～10:00  
②10:30～11:00  
☎未就学児と保護者  
☎各5組程度 ☎9/13(水)～  
講師 にんぎょうげき ひっぽ

**わかばタイム**  
あかちゃんとママのゆったり時間～手作りおもちゃ～  
9月20日(水)14:00～15:00  
☎2～10カ月の乳児と保護者  
☎5組程度  
☎8/28(月)～


**ベビーマッサージ「ハハコ」**  
9月22日(金)①9:30～10:15  
②10:45～11:30  
☎2カ月～ハイハイ期の子と保護者・妊婦  
☎各5組  
講師 前有里恵さん(保育士)  
☎9/4(月)～

## ひとり親家庭の交流会

**ポーセラーツって何?**

白磁に色んな柄の転写紙(シール)を貼って作っていきます。  
初心者でも大丈夫、絵に自信が無くても安心して挑戦できます。

☎9月10日(日)10:00～11:30 ☎総合福祉センター  
☎ひとり親家庭の人(親だけの参加可・小学生以上なら子どもだけの参加可)  
☎誰でも楽しめるポーセラーツ体験  
☎5組 料1人300円(材料代) ☎9月1日(金)  
☎母子・父子福祉センター(☎0848-22-8385)



# スポーツ

## 体育館で30分! ウォーキング運動教室

暑い時期でも運動しやすい空調もある体育館で、歩くことを基本とした「ウォーキングフィットネス」教室を開講しています。  
☎金曜 9:45～10:15  
※日程表による。  
☎ごさかなくんスポーツパークびんご  
☎16歳以上  
☎いろいろな楽しくなる動作も加えて歩く運動です。普段は使えていない筋肉も動かすことで、元気なカラダづくりを目指します。  
☎30人(定期申込の人優先)  
料1回610円(定期申込も有り)  
※無料体験可能。

☎室内シューズ・運動ができる服装  
☎健康スポーツセンター受付で  
☎当日教室開始10分前  
※事前に電話で開催と定員をご確認ください。  
☎ごさかなくんスポーツパークびんご  
(☎0848-48-5446)

## 「テニスの日」秋のびんごテニスまつり 参加者募集!

一日中テニス三昧!家族みんなでテニスを楽しもう。  
無料車いすテニス体験会もあります。  
☎9月24日(日)9:00～16:00(予定)  
☎ごさかなくんスポーツパークびんご

☎小中学生～大人  
☎ジュニア&おとなのレッスン  
・無料車いすテニス体験会  
・当日ハードコート無料開放DAY



☎各クラス8人(予定)  
講師 フォレストコーステニススクール  
料1人1,500円(90分)  
※ジュニア&おとなのレッスン。  
☎飲み物・運動のできる服装  
☎9月9日(土)  
☎びんご運動公園テニススクール  
(☎084-946-5759)

## 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。

8月19日(土)	尾道瑠璃ライオンズクラブ杯中学生卓球大会 尾道FC.B3PSJY交流大会(サッカー)(8/26・9/2・9) 第19回三原市長旗軟式少年野球中四国大会(～8/20準決・決勝) 第12回天野カッ中学生ソフトテニス研修大会団体戦 第41回広島県少年選手権尾道地区予選 広島県サッカーリーグHiFAユースリーグ	びびび びび び御ソ向
20日(日)	令和5年度尾道市スポーツフェスティバル総合開会式及び第51回市民女子バレーボール大会及び第43回市民男子バレーボール大会 備後府中ジュニアカップ(サッカー) HiFAユースリーグU15広島県サッカーリーグ(8/27・9/3) びんご地区社会人サッカーリーグ(8/27・9/3・10) 令和5年度尾道市スポーツフェスティバル 第52回市民ソフトボール大会(1日目) 第48回市長議長杯ソフトテニス大会	びび び御ソ向 向
22日(火)	岡山朝鮮新中級学校中級部サッカー部ピンナラFC強化合宿(～8/25)	び
26日(土)	2023JリーグU-14サザンクロスA(サッカー) 2023年度日本リトルシニア関西連盟中国支部卒団記念大会決勝戦(野球) 第12回JTRAジュニア広島大会(硬式テニス)(9/2) トップス広島技術向上スクールNTT西日本ブルーグラントによるソフトテニス講座 第7回尾道スポーツ少年団バレーボール交歓大会 中国小学生男子大会(～8/27)	びび びび び長御ソ向
27日(日)	第55回全日本競技ダンス尾道大会 高円宮杯U-15プログレスリーグ2023(サッカー)(9/9) 第45回西日本軟式野球大会尾道地区予選会 アシニスカップミックスダブルス大会(硬式テニス) 第390回月例会 第48回広島県民スポーツ大会尾道予選会一般の部 第46回西日本軟式野球大会尾道地区予選会	びび びび びび び長
9月2日(日)	中国地区小学生バドミントン選手権大会広島県予選会 尾三地区高等学校新人陸上競技選手権大会(～9/3) 尾三リーグ(公式戦) 第52回高等学校体育連盟尾三地区新人バドミントン大会 広島県サッカーリーグHiFAユースリーグ	びび び長向
3日(月)	全国社会人西ブロック男女優勝大会広島県予選会(バレーボール) 第46回西日本軟式野球大会尾道地区予選会 おのみち100歳ダブルステニス大会 西日本選手権大会出場選手近県強化練習会 尾三リーグ(公式戦) 第23回尾道ライフソフトバレーボール交流会 第46回西日本軟式野球大会尾道地区予選会 令和5年度尾道市スポーツフェスティバル 第52回市民ソフトボール大会(2日目)	びび び因因 び長御ソ
6日(水)	第43回尾道びんご会グラウンド・ゴルフ交流大会個人戦	び
9日(土)	頑張ろう広島大会(卓球) 令和5年度尾三地区高等学校ソフトテニス新人選手権大会(～9/10) 第42回広島県教育事業団学童野球大会東部地区大会(～9/10) 第72回中国選手権広島県予選会(～9/10) 広島県サッカーリーグHiFAユースリーグ	びび び長御ソ向
10日(日)	市P親睦ソフトバレーボール大会 社交ダンス交流会 広島県社会人サッカーリーグ PRIDE JAPAN★47★ベースボールカップ 2023広島県大会(軟式野球) 第48回広島県民スポーツ大会 令和5年度尾道市スポーツフェスティバル 第16回小中学生バレーボール親善大会(小学生の部)	びび びび び因長
15日(金)	老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会	向

長:長者原スポーツセンター(☎0848-48-5677)  
向:向島運動公園(☎0848-44-6700)  
因:因島運動公園(☎0845-24-3216)  
御体:御調体育センター(☎0848-76-2111)  
御ソ:御調ソフトボール球場(☎0848-76-2111)

び:ごさかなくんスポーツパークびんご  
(☎0848-48-5446) ☎https://bingo-sportspark.com/

■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。  
☎日時・期間 ☎場所 ☎対象 ☎内容 ☎定員 ☎料金 ☎持ち物 ☎電子メール ☎ホームページ

くわいの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ

芸術・文化

情報アラカルト

相談