



# 寒さを吹っ飛ばせ！出たもん勝ち!! 4つのセミナーに出かけませんか!?

## スポーツセミナー

入場無料

3/4 (火)



「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～」

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

スポーツの場面で選手のモチベーションをあげてパフォーマンスアップ、教育現場で子供の自己肯定感をあげ、やる気を引き出す魔法の言葉かけ、ビジネス現場で部下の育成、チームビルディングに、そんなペップトークとは

日時：令和7年 3月4日(火)19：15～20：45 (開場18：45)  
場所：市民センターむかいしま 文化ホール  
定員：400人  
臨時駐車場：向島中央小学校グラウンド

## 指導者セミナー

2/14 (金)・15 (土)

指導者必修!!保護者のみなさんどうぞ!!



「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!」

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  
日本スポーツ協会コーチデベロッパ他

あなたは、スポーツで子供を(プレーヤーを)どこに導こうとしているのか? 勝利至上主義の呪縛から解放されたプレーヤーズセンタードのコーチングとは

夜の部：令和7年 2月14日(金)19：15～20：45  
因島総合支所 2階 多目的会議室  
昼の部：2月15日(土)10：15～11：45  
尾道市役所本庁舎 4階 委員会室  
定員：各部50人、参加無料

2/15 (土)・16 (日)

## スポーツ実践セミナー

1人1回500円

### 自宅でできる!からだメンテナンス (優しいピラティス)

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 (各回90分)

令和7年

- ① 2月15日(土)14：00～ 因島総合支所2階多目的会議室
- ② 2月15日(土)19：00～ 瀬戸田小学校体育館
- ③ 2月16日(日)10：00～ } 尾道市役所本庁舎
- ④ 2月16日(日)14：00～ } 2階多目的スペース1・2

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)

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)

持ち物：ストレッチマットまたはバスタオル (レンタルあり)  
タオル、水分補給用飲み物

注意事項：動きやすい服装でお越しください。

## ラジオ体操セミナー

参加無料

2/2 (日)

古くから愛されてきたラジオ体操。  
一番身近で手軽なスポーツ!!

ラジオ体操の継続による健康への効果のエビデンス(根拠)が示されています。  
安全で楽しいラジオ体操をしよう!!



日時：令和7年 2月2日(日)14：00～15：30

場所：長者原スポーツセンター

講師：岡本 美佳さん (写真上)

(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 (写真下)

(NPO法人全国ラジオ体操連盟 指導委員)



内容：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

定員：100人 (先着順)

持ち物：室内用シューズ、タオル、水分補給用飲み物

注意事項：動きやすい服装でお越しください。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。

## ビーチヨガ もあるよ!! 砂浜で、体をととのえよう!!

1人1回1,000円 (初めての人は500円)

日時：令和7年3月30日(日)①10：00～、②14：00～各回60分

場所：瀬戸田サンセットビーチ砂浜 (荒天の場合は野外ステージ)

講師：田中友紀さん (IYCヨガインストラクター)

定員：各回30人程度

持ち物：ストレッチマットまたはバスタオル (レンタルあり)

タオル、水分補給用飲み物

注意事項：動きやすい服装でお越しください。



各セミナー・ビーチヨガの  
詳細・申し込みは、  
こちらの二次元コードから



電話での問い合わせ・

申し込みは、こちら ⇒ 0848 (20) 7499

主催：尾道市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係