# 健康づくり運動教室各種開講中

#### **場こざかなくんスポーツパークびんご**



- 図16歳以上(シニア世代におすすめ)
- 図①ハピバス(クラシックバレエの動きをとり入れ たストレッチ体操)
- ■水曜13:30~14:30
- 图1,000円/回
- ②ヨガ(心身のリラックス&リフレッシュ体操)
- ■水曜19:00~20:00※金曜夜もあり。

- 料970円/回
- ③生活筋力向上(元気シニアを目指す運動教室)
- ■月曜13:30~14:30
- 料750円/回
- ※開講日はHP教室案内か電話問合せ。
- 置各20人程度※定期申込優先

30日(日) 四地区野球大会(軟式野球)

- 日運動用の服装・室内靴・飲み物など
- **申**問こざかなくんスポーツパークびんご (20848 - 48 - 5446)



▲教室案内

び

## **行事案** 八 ※行事案内は予定のため、変更·中止されることがあります。

| TO TONIO  |   |              |  |  |
|-----------|---|--------------|--|--|
| 11月16日(日) | フルーツカップ中四国6人制バレーボール大会<br>高円宮杯U-15プログレスリーグ2025(サッカー)<br>(11/23)                                  | びび           |  |  |
|           | 第18回ヒーローズカップ中国地区大会(ラグビー)<br>びんご地区社会人サッカーリーグ(12/7・12/14)   | びび           |  |  |
|           | 第12回尾道理事長杯軟式野球大会<br>尾道市秋季ダブルステニス大会<br>第1回 万田発酵(株)GG交歓大会   | び<br>び<br>因  |  |  |
|           | ラジオ体操セミナー<br>ALLSETOありがとう大会   | -<br>長<br>御ソ |  |  |
| (1)       | 尾道地区労働者福祉協議会 グラウンド・ゴルフ大会  | 向            |  |  |
| 22日(土)    | トップス広島技術向上スクール広島ドラゴンフライ<br>ズスクールコーチによるバスケットボール講座  | び            |  |  |
|           | JリーグU-14サザンクロスA(サッカー)   | び            |  |  |
|           | 高円宮JFAU-18サッカーリーグ<br>第1回尾道シニア体験入団及び入団説明会(野球)  | びび           |  |  |
|           | 第33回広島県中学生ジュニアソフトテニス選手権大会   | び            |  |  |
|           | 尾三地区ミニバスケットボール連盟ルーキーズカップ(11/24)   | 長            |  |  |
|           | 第1種公認審判員認定講習会(~11/23)   | 御ソ           |  |  |
|           | 因島連盟主催大会(田熊)(サッカー)(~11/23)<br>  尾道市グラウンド・ゴルフ協会(尾道)月例大会  | 因向           |  |  |
| 23日(祝)    | 第38回尾道小学生バレーボール大会   | び·長          |  |  |
|           | 広島県シニア大会0-40.0-50.0-60(サッカー)<br>トレセンマッチデーU-11~U-15(サッカー)  | びび           |  |  |
|           | 第5回河童杯(軟式野球)  | び            |  |  |
| (-)       | 第9回水みらいカップ少年野球大会  | 向            |  |  |
| 24日(月)    | 第21回SHIMANAMIカップ(バレーボール)<br>第23回中四国サッカー大会   | びび           |  |  |
|           | HiFA広島県リーグU-13·U-15サッカーリーグ戦   | 向            |  |  |
|           | (12/6·12/7)<br>  第49回 小林和作杯ソフトテニス大会   | 向            |  |  |
|           | 尾道市グラウンド・ゴルフ協会 ホールインワン基金  | 向            |  |  |
| 29日(土)    |   | び            |  |  |
|           | の郊) /11 /20   二帆、26等、16等の郊)   |              |  |  |
|           | の部)(11/30 一般・35歳・45歳の部)<br>クラブユース県リーグ(サッカー)(~11/30)(12/   | び            |  |  |
|           | クラブユース県リーグ(サッカー)(~11/30)(12/6・12/7・12/13)   |              |  |  |
|           | クラブユース県リーグ(サッカー)(~11/30)(12/6・12/7・12/13)<br>第3回ポニーベースボール協会中四国連盟卒団大会(野球)                        | び            |  |  |
|           | クラブユース県リーグ(サッカー)(~11/30)(12/6・12/7・12/13)<br>第3回ポニーベースボール協会中四国連盟卒団大会(野球)<br>第22回JTRA広島ジュニアテニス大会 | びび           |  |  |
|           | クラブユース県リーグ(サッカー)(~11/30)(12/6・12/7・12/13)<br>第3回ポニーベースボール協会中四国連盟卒団大会(野球)                        | び            |  |  |

|   | <b>33 –</b> (–) | 第39回広島医療メイト杯(テニス)                      | び   |
|---|-----------------|--|-----|
|   |                 | 因島連盟主催大会(サッカー)                         | 因   |
|   |                 | 第38回市民ソフトバレーボール大会(6人制)                 | 長   |
|   |                 | 令和7年度尾三地区バレーボールリーグ戦                    | 御体  |
| ŀ | 12月5日金          | 第25回広島県シニアテニス連盟冬季大会                    | び   |
| ŀ | 6日生             | バドミントン近郊強化練習会                          | び   |
|   | O II (II)       | サンフレッチェびんごJrユースセレクション(サッ               | び   |
|   |                 | カー)(3・4日目)(~12/7)                      | 0   |
|   |                 | 第9回水みらいカップ少年野球大会                       | び   |
|   |                 | 第11回ルーセントカップ広島県中学生学年別ソフト               | び   |
|   |                 | テニス大会(男子個人戦)(12/7女子個人戦)                |     |
|   |                 | 広島県ユースリーグU-13(ジュニアコース)(サッカ             | 因   |
|   |                 | <del>-</del> )(~12/7)                  |     |
|   |                 | 尾道市グラウンド・ゴルフ協会(尾道)師走大会                 | 向   |
|   | 7日(日)           | 中学オープンインドアソフトテニス大会(男子)                 | び   |
|   |                 | 第38回市民ソフトバレーボール大会(4人制)                 | 長   |
|   |                 | がちファイナルソフトボール大会                        | 御ソ  |
| - |                 | 第52回 尾道びんご会グラウンド・ゴルフ交流大会               | 向   |
| ļ | 10日(水)          | 第11回 尾道年金グラウンド・ゴルフ同好会還元大会              | 向   |
|   | 13日(±)          | 第51回広島県ミニバスケットボール大会                    | び   |
|   |                 | 第1回尾道市長杯ラグビーフットボール大会兼中国                | び   |
|   |                 | 五県ラグビーフットボール対抗戦(~12/14)                | -11 |
|   |                 | 第11回全日本小学生野球選手権広島大会(軟式野球)              | び   |
|   |                 | (~12/14)<br>  第27回しまなみダンロップカップ中学生ソフトテニ | 7 × |
|   |                 | 第27回しまなみダンロップカップ中学エププトテー<br>  ス研修大会団体戦 | 0,  |
|   |                 | ス州ドス会団体報<br>  ミカサチャレンジカップ(尾三大会)        | 因   |
|   |                 | 少年野球 県東部地区学童6年生大会(~12/14)              | 向   |
|   |                 | 尾道市グラウンド・ゴルフ協会(尾道) 月例大会                | 向   |
| ľ | 14日(日)          | 広島県剣道講習会                               | び   |
|   |                 | 第27回尾三地区一般リーグ戦(バスケットボール)               | び   |
|   |                 | 尾道高校ラグビー部全国大会前招待試合                     | び   |
|   |                 | 第18回KENKOCUPジュニアソフトテニス大会               | び   |
|   |                 | しまなみ海道親善瀬戸内5都市対抗ソフトテニス大会               | 因   |
|   |                 | 第53回西郷四郎スポーツ少年団交歓柔道大会                  | 長   |
|   |                 |  |     |

び;こざかなくん

スポーツパークびんご 長;長者原スポーツセンター

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 (**2**0848-48-5446)

https://bingo-sportspark.com/

(**2**0848-48-5677) (**2**0848-44-6700)

(\$\pi0845-24-3216) (\$\pi0848-76-2111) (\$\pi0848-76-2111)

# 話題のNEWスポーツ 🦫 パルクール体験してみませんか?

- **目**11月14日金·11月28日金 18:00~19:00
- 場ぶんちゃんしまなみ球場 図6歳∼大人
- **内**フランスで始まった走る・跳ぶ・登るなど、主に移 動動作でより自然な心とからだの強さを身に付 ける運動方法です。教室では、基本動作から生活 の中でケガを防ぐ動きを楽しく学んでいきます。
- 定20人
- 講師 荒本英世さん(全日本パルクール連盟)
- 料3.080円
- **闘動きやすい服装・室内シューズなど**
- **申**健康スポーツセンター総合受付
- **쮁開催日前日まで**
- **申**問こざかなくんスポーツパークびんご (20848 - 48 - 5446)

## 第11回因島ウォーキング大会

因島ウォーキング大会の参加者を募集します。因 島南部(因島公園・地蔵鼻等)を巡ります。心地よい 汗を流しつつ因島の魅力を体感しませんか?

■12月7日(日) 8:30~

集合場所:三庄市民スポーツ広場

受付時間: 8:30~ Aコース5km Bコース11km

**屋各コース200人** 

圏Aコース800円(保険料含む) Bコース1,000円(保険料含む)

※いずれも小学生以下半額(要保護者同伴)

**締**11月21日金

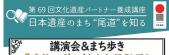
■ 間因島ウォーキング大会実行委員会(因島観光協 会内☎0845-26-6111)

### 第69回文化遺産 パートナー養成講座



講演会&まち歩き「建物の美と魅 力を再発見!尾道の近代化遺産を 知る」を開催します。

- ■11月22日生)14:00~16:00
- 場まちなか文化交流館
- 内尾道市重要文化財・旧三井住友銀 行尾道支店にて、尾道市内の近代 建築に関する講座を行った後、実 際に商店街で近代建築巡り。
- 定60人
- 講師 渡邉義孝さん(一級建築士・ 尾道市立大学非常勤講師)
- **締**11月21日金
- 間文化振興課
  - (20848 20 7425)



「建物の美と魅力を再発見! 尾道の近代化遺産を知る」点

## 第17回おのみち文学三昧



■12月6日(土)

研究発表会 13:00~15:40 公開講演会 16:00~17:00

- **場しまなみ交流館**
- 内日本文学科の学生や教員による 研究発表に加えて、講談師の旭 堂南海さんをお招きし、講談『神 崎与五郎の東下り』をお読みいた だきます。 6400人
- 講師 旭堂南海さん(講談師)
- ※詳細は、尾道市立大学HP[2025 おのみち文学三昧」をご確認くだ
- 圆尾道市立大学芸術文化学部日本文 学科(☎0848-22-8311)

### 第70回尾道市美術展公募 ポスターデザイン募集

芸術文化のまち尾道における市 民参加による芸術の祭典としてPR

するとともに、市美展への出品気 運を盛り上げるポスターデザイン を募集します。最優秀作品は、公募 ポスターのデザイン画として採用 します。みなさん、ふるってご応募 ください! 編12月12日金

- ■応募用紙を作品裏面に貼付し、尾 道市立美術館へ郵送または持参
- 図尾道市内に居住または通学して いる高校生・大学生
- 作品規格 B4サイズもしくはA4 サイズとし、縦方向に使用。デザ イン手法や画材自由。(1人1点)
- 大賞 1 点(図書カード5,000円 分)、優秀賞2点(図書カード 2.000円分)
- 間尾道市立美術館内[ポスターデザ イン募集」係
  - (20848 23 2281)

応募用紙▶



ホームページ