

スポーツ

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。

■①令和8年1月24日(土)

14:00～15:30

②令和8年1月25日(日)

14:00～15:30

■場①因島総合支所

②市民センターむかいしま

定各回30人

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)



持バスタオルか

ストレッチマット
(レンタルあり)、

タオル、飲み物

申込フォームか

電話で

申問生涯学習課

(☎0848-20-7499)



▲申込フォーム

第51回みつき駅伝大会

■令和8年2月8日(日) 10:00～

■場みつきいこい会館(開・閉会式)

対小学生の部、中学生の部、高校生男子の部、女子の部、地域の部、一般の部

内1チーム6区間をタスキでつなぎます。

料【1チーム】

小・中学生の部 2,000円

高校生の部 3,000円

地域の部 3,500円

一般の部 5,000円

申メールか御調町体育協会HPで

締令和8年1月19日(月)

申問みつき駅伝大会事務局

(御調町体育協会事務局内)

天満☎090-2000-4218

emitsugi.taikyou@outlook.jp



御調町体育協会HP▶

令和8年度 尾道市スポーツ施設利用調整(予約)希望団体募集

市HP▶



大会等を開催するにあたって、事前の会場確保が必要な場合に限り、事前利用調整(予約)希望を受付けます。

■利用要件:競技大会、町内会等や教育機関が主催する運動会、講演会など(練習や練習試合は除く)

※希望日が重複した場合は、管理者が定める基準で優先順位を決定します。

※詳細は、各施設の募集要領等をご覧ください。

締令和8年1月6日(火)※長者原スポーツセンターは5日(月)

申所定の申込用紙に必要事項を記入し、行事の概要が分かるもの(過去の大会要項等)を添付

※申込要領・申込用紙は市HPに掲載します。

内施設により異なります。下記をご覧ください。

施設名	競技種目	照明
① 長者原市民スポーツ広場	軟式野球、ソフトボール等	X
② 東尾道多目的競技場 グラウンド	サッカー、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ、少年野球等	
③ 東尾道多目的競技場 多目的芝広場	サッカー、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ等	
④ 御調ソフトボール球場	ソフトボール	○(一部を除く)
⑤ 御調体育センター	体育館競技	○
⑥ 因島運動公園	軟式野球、テニス、サッカー、グラウンド・ゴルフ等	○(一部を除く)
⑦ 向島運動公園	体育館競技、ソフトボール、サッカー、グラウンド・ゴルフ、テニス、水泳等	○(一部を除く)
⑧ 長者原スポーツセンター	体育館競技、テニス	○

※①は、市外団体利用不可。※工事等で使用できない場合があります。

※競技種目は変更の可能性があります。

申問①～⑥〒722-8501 久保1丁目15-1

生涯学習課(☎0848-20-7499)

⑦〒722-0073 向島町11098-289 向島運動公園(管理者:尾道市体育協会)(☎0848-44-6700)

⑧〒729-0141 高須町985-25 長者原スポーツセンター(管理者:尾道市シルバー人材センター)(☎0848-48-5677)

健康運動教室参加者募集(定期申込)

1～3月期間の各種健康運動教室について、申込受付をしています。空調完備の室内で快適に運動できます。新しい年のスタート、より健康なカラダづくりをはじめましょう！

場こざかなくんスポーツパークびんご

こざかなくん



内【1回ごとで参加も可能】 対16歳以上

スポーツパーク



◆ヨガ:水曜・金曜夜60分間 8,700円／全10回

◆バレエストレッチ:水曜午後60分間 9,000円／全10回

◆シニア向け筋力向上教室:月曜午後60分間 5,200円／全8回

◆ウォーキング運動:金曜朝30分間 5,300円／全10回 など

【定期参加のみ】 対幼児・小学生

◆キッズダンス:金曜夕方 7,840円／全8回

※詳しくはHPか電話でお問い合わせください。

定各教室20～35人 持運動しやすい服装・室内用運動靴など

申健康スポーツセンター受付で

申問こざかなくんスポーツパークびんご(☎0848-48-5446)

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。

申日時方間申込先場所

問対象問い合わせ

内内容電定員

料アクス

持持參物

電子メー

締締切

HPホーマページ

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。

12月16日(火)	中国学生ソフトテニス選抜インドア大会(～12/17)	び
20日(土)	尾三地区高等学校ソフトテニスインドア選手権大会 広島県少年尾三地区予選U-10(サッカー) HiFAユースリーグ広島県リーグU-13(サッカー)(12/27) 第1回ボニーベースボールフェスティバル広島会場 テニスプレミアム3試合保証テニス大会 U-10県大会(尾三大会)(～12/21) 2025尾道ジュニアバレーボールXmasCup 川口ソフトボール大会	び び び び び 因 長 御
21日(日)	中学オープンインドアソフトテニス大会(女子) 広島県少年尾三地区予選U-11(サッカー) JY.Wフェスタ(サッカー) 山陽フロンティアリーグ2025選抜試合兼開幕式(野球) 第22回西日本メープルカップ中学生ソフトテニス研修大会団体戦 第20回YONEX杯広島県実業団バドミントン大会 HiFA広島県リーグU-13・U-15サッカーリーグ戦	び び び び び 長 向
22日(月)	おもれい部活祭り(バレーボール)(～12/23) でんゆうグラウンドゴルフ月例大会	び び
24日(水)	第3回BLUX CUPバスケットボール(～12/25)	び
25日(木)	福山ウインターユースフェスティバル(サッカー)(～12/28) 冬季キッズスイミングスクール(～12/28)	び
26日(金)	第35回中国地区教職員バドミントン選手権大会(～12/27)	び
27日(土)	福山ウエスト野球クラブ体験会(中学硬式)(12/28・1/4・1/11)	び
28日(日)	第5回RC広島排球祭 トレセンマッチデーU-11～U-15(サッカー)	び び

29日(月)	三原ジュニアバドミントンクラブOBG交流会(～12/31) 藤波杯(軟式野球)(～12/30)	び び
1月2日(金)	サンフレッソびんご新春サッカー大会 楨ヶ峰OB会(サッカー) 尾道リトルシニア野球協会新年OB交流会(野球)	び び び
3日(土)	SFびんご杯(サッカー)(～1/4) フェニックス新春サッカー大会	び び
4日(日)	尽誠学園高等学校選抜予選強化合宿(ソフトテニス)(～1/6) Bo'sカップ	び 長
5日(月)	ピンララFCサッカー合宿(～1/7)	び
10日(土)	ニューアイヤーフェスタ(サッカー)(～1/12) 広島県高等学校サッカー新人大会(～1/11) 鳥取中央リトルシニア冬季合宿(野球)(～1/12) 第12回びんごウインターカップ中学生ソフトテニス研修大会団体戦(～1/11) ナルタキカップ・ミニバスケットボール(5年生以下) 第3回広島県中学生強化大会(～1/11) 本郷サッカークラブ ニューアイヤーカップ	び び び び 長 因 向
11日(日)	第27回尾道ジュニアバレーボール新春大会 尾道FCウインター交流会(～1/12)	長 向
12日(祝)	広島県ダンス交流会 第26回中国地区ジュニアラグビー新人交流会	び び

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

芸術・文化



音楽のまちづくり ギャラリーコンサート

問しまなみ交流館
(☎0848-25-4073
9:00～17:00／火曜休館)
※都合により内容等は変更になる場合があります。
詳しくは「ホールの催し物のご案内」をご覧ください。



▶ホールの
催し物の
ご案内

てい～ちゃ～'s 冬の旅ワンマンライブin尾道

日 12月19日(金) 19:00～(18:30開場)

場 しまなみ交流館

出演 峠 公貴さん(カホン・コーラス・パーカッション)、
八野紘樹さん(ボーカル・アコースティックギター)

曲目 クリスマスイブ、
また会える ほか



峠 公貴さん



八野紘樹さん

第50期 棋聖戦 尾道対局

日 令和8年1月30日(金)・31日(土)

場 Ryokan尾道西山

囲碁棋戦の中で最上位とされる「棋聖戦」第2局が開催されます。

令和6年に世界一となつた一力遼棋聖と芝野虎丸十段の最高峰の対局にご期待ください。



また、開催を記念して以下のイベントを開催いたします。

●前夜祭 令和8年1月29日(木) 18:00～

定50人(要申込) 料11,000円

●指導碁 令和8年1月31日(土) 10:00～

定12人(要申込) 料3,000円

●大盤解説会 令和8年1月31日(土) 14:00～

定100人(申込不要・無料)

●尾道市合併20周年・尾道対局開催記念イベント

令和8年2月1日(日)

・指導碁 ①10:00～ ②13:00～ 料3,000円

・子ども囲碁大会 10:00～15:00 料500円

●申込受付開始日 12月22日(月) 9:00～

問文化振興課(☎0848-20-7514)



くらしの窓

健康・福祉

子育て

スポーツ
芸術・文化

情報アラカルト

相談