



10/9
月・スポーツの日

『からだを整えよう！』

会場：尾道市役所本庁舎 4階特設会場

時間：8:45～11:15

尾道市はスポーツによるまちづくりを推進しています。

ハマー投げ・金メダリスト

リモート指導

室伏広治スポーツ庁長官のセルフチェックと改善エクササイズ



ととのえ① (45分)

中央記念行事「スポーツ祭り2023」東京メイン会場と尾道をZOOMでつなぎ、室伏スポーツ庁長官の「セルフチェック」と「改善エクササイズ」を受講します。室伏長官から直接指導していただき、またとない機会です！ぜひご参加を！

注目度急上昇中!!

ととのえ② (60分)

ひのきの棒を使用しての

「棒びくす®」体験



国産東濃^{とうのう}ひのきの棒を使い、日常生活がより快適になるための各関節機能を改善する「安定」「安心」「安全」なプログラムで、子供から高齢者まで楽しく活動できます。

当日の指導は、手嶋恵さん(廿日市市在住)です。

手嶋さんのご紹介：広島市でフィットネスジムを経営し、JWI AFAAマスタートレーナー、パーソナルトレーナー、健康運動指導士、介護予防運動指導士、日本認知症予防学会会員、廿日市市スポーツ協会常務理事と幅広く活躍されています。以前、因島にお住まいで瀬戸田でエアロビクスの指導をされていました。

定員：先着100人

申込：右のQRコードからお申込ください。

下記、実行委員会事務局へのEメール、FAX等でもお申し込みいただけます。

持ち物：タオル、必要に応じて飲み物

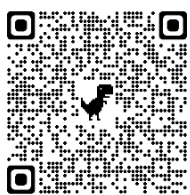
その他：○尾道市及びスポーツ庁が参加者アンケートを行いますのでご協力ください。

○当日、発熱している方や体調がすぐれない方の参加はご遠慮ください。



ご家族・お友達・職場の仲間などお誘いあわせのうえご参加ください!!

ととのえ①室伏広治スポーツ庁長官のセルフチェックと改善エクササイズはご自身のPCやスマホでも受講できます!!



左のQRコードによりお申し込みください。

事前にミーティングID等を登録されたメールアドレスへ送信します。

※ZOOMアプリが必要です。受講に係る通信料等は参加者の負担となります。

※ご自宅などのインターネット接続環境をご確認ください。

※当日の受講は、ご自宅など安全な場所で行ってください。



主催・お問い合わせ先 スポーツ無限大おのみち実行委員会

事務局：生涯学習課スポーツ振興係

電話：0848-20-7499 FAX：0848-37-0233 Email:sposhin@city.onomichi.hiroshima.jp