

# すんでみはら。

11  
November  
Vol.200

..... 三原に住む若者が語る、三原の魅力 .....

## まちの人に健康と笑顔の輪を広げる

スポーツインストラクター ● 田中 加奈子

Sports Instructor / Kanako Tanaka



### 私のお気に入りSPOT

水泳教室で利用しているリージョンプラザのプール。水に浮かび無重力を感じるのが好きです。

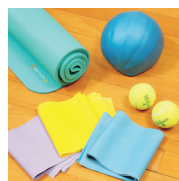
### 三原の若者にQ&A

**Q** 講師としてのやりがいは?

**A** 会員さんが「しんどいよねー!」と言いながらも続けて通ってくださること。うれしくてニヤニヤしてしまいます。

**Q** 三原の好きなところは?

**A** 穏やかな海となだらかな山があり、暮らしやすいまち。いろんなことがほどよいあんばいで、とても居心地が良いです。



◀ 体をほぐす器具



▶ 褒め上手な指導

爽やかな笑顔、すらりと伸びた美しい姿勢が印象的な田中さん。三原の海と山が好きで、生まれてから今まで三原で暮らしてきました。現在は、ピラティスにボールやゴムバンドなどの器具を使ってエクササイズ要素を加えた、リップルピラティスの認定インストラクターとして活動。夢は、誰もが歳を重ねても背筋をしゃんと伸ばし、笑顔で暮らせるように手助けすること。田中さんの明るく前向きな活動力で、健康と笑顔の輪がどんどん広がっています。

広報みはら

令和3(2021)年11月号 第200号 毎月1日発行  
編集・発行 / 三原市広報戦略課 TEL 0848-67-6007

〒723-8601 広島県三原市港町三丁目5番1号  
代表 TEL 0848-642-111 FAX 0848-647-101  
E-mail: info@city.mihara.hiroshima.jp

広報みはらは環境に配慮した大豆インクを使用しています。  
リサイクルしやすいよう、ホッチキスは使用していません。  
点字版や録音CDも発行しています。