



地域交流スペースで開催した多世代交流イベント「みなくるミニフェス交流会」



多世代で楽しむ「みんなdeつみぎ」



お茶の美味しさ再発見講座



健康講座で骨密度の測定

静岡市地域福祉共生センター みなくる



駿河区南八幡町3-1 静岡市立南部図書館2階
Tel/054-201-9010
開/9:00～21:00
休/毎月第2月曜(祝休日を除く)、年末年始など
■/静鉄バス「中田3丁目ダイワハウス前」下車
徒歩5分、又は「駿河区役所静岡新聞社前」徒歩6分

静岡市 みなくる

検索

ホームページで、講座やイベント情報を発信しています！



地域と多世代の交流拠点 静岡市地域福祉共生センター みなくる

「みなくる」
みんながくる場所だから

駿河区の南部図書館2階にある「みなくる」は、地域に住む人たちが世代を超えて交流できる場所です。みなくるでは、健康フェスタ、多世代交流会、映画上映会、バラエティー豊かな講座など、子どもからシニアまで参加できる催しがたくさん。セカンドライフのマネー学、さまざまな世代を対象とした食育講座、ストレッチを交えた健康講座など、健康長寿に役立つ講座も充実しています。

また、地域健康ステーションとしても利用できるみなくるは、血圧、体組成、握力を誰でも自由に測定することができ、事前予約により利用できるホールや会議室のほか、市民活動のミーティングやワークショップ等無料で自由に利用できる地域交流スペースもあります。こちららもぜひ利用してみてくださいね。



楽しいイベントを多数開催



VR体験で認知症の人の気持ちを理解



脳年齢の測定ができます



茶匠が選んだ 静岡市産のお茶を提供します

専門的で丁寧な相談対応
スタッフはみな、医療・介護・福祉の専門職です。「家族が認知症かもしれない」「認知症の人とのかわり方が知りたい」など、認知症に関して心配なこと、気になることがある方はお気軽にご相談ください。

イベント参加や休憩もできます
脳の活性化を促す魅力的なイベントを多数開催しています。また、休憩スペースとしても開放していますので、「おまち」にお越しの際には、ぜひご利用ください。

「おまち」での買い物ついでにふらっと立ち寄れる場所
葵区の七間町通りにある「かけこまち七間町」は、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、「本人やその家族に対する支援」と「全世代に向けた認知症の理解促進」を図る認知症支援の活動拠点です。

認知症を理解する機会を提供
認知症の予防や、認知症の方に適切な対応をするためには、認知症についての正しい知識が必要です。かけこまち七間町では、認知症についての理解を深めるための基礎講座を毎月開催しています。また、事前に予約することで、VR機器を使った認知症体験もできます。

ご来場をお待ちしています。



スタッフの佐藤さん(右) 高橋さん(左)

静岡市認知症ケア推進センター“かけこまち七間町”



葵区七間町5-8
Tel/054-204-1541
開/9:00～18:00
休/水曜、木曜、祝休日、年末年始
(R6.4.1～)

ホームページもご覧ください！

かけこまち

検索



かけこまち七間町
(まるけあHP)

健康・スポーツ

卓球、ビリヤード、グラウンドゴルフを始め、スカットボール、ベタンクなどのニュースポーツも楽しめます。シニアヨガ、スローエアロビ、男の筋トレなどもオススメです！



スカットボール



シニアヨガ



卓球

音楽・演芸

音楽は心を豊かにしてくれるもの。ウクレレ、オカリナ、大正琴など、やってみたい楽器に挑戦してみたいかでしょう。鍵盤ハーモニカやリコーダーなど、懐かしの楽器を楽しめる教室もあります。歌を歌って心身ともにリフレッシュするのもオススメ。合唱、カラオケ、唄声喫茶、ボイトレトレーニングなど、みんなで素敵な歌声を響かせてみませんか。



ステージで演奏を披露



鍵盤ハーモニカ教室

その他設備

マッサージ機、ヘルストロン(電位治療器)などでリラックス！入浴設備のある施設もあります。



ヘルストロン

美術・書道・お花

水彩画、水墨画、色鉛筆画、絵や、かな書道、習字、生け花、初心者も経験者も楽しめます。



手紙といった様々な絵の講座、フラワーアレンジメントなど、作品展示会もあります！



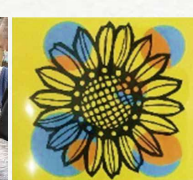
素敵な作品が
作れます！

手芸・工芸

折り紙、エコクラフト、手編み、パッチワーク、切り絵、彫刻など、ものづくりが好きな方はぜひ。陶芸釜があるセンターでは、本格的な陶芸も楽しめます。



陶芸教室



切り絵



折り紙教室



手芸教室



エコクラフト

ダンス・踊り

いつもと違う衣装を身にまとい、音楽に合わせて華麗にステップ。他のスポーツとはまた違う魅力にはまる人も多数！フラダンス、フォークダンス、社交ダンスなどの他、日本舞踊などもあります。



フラダンス

レクリエーションダンス

シニアのための 趣味の教室や サークル活動が 楽しめる施設

活動
紹介編

静岡市には、老人福祉センター、シニアの方々が趣味の教室やサークルがあります。実際の講座やサークル

憩の家、世代間交流センターなど、クル活動を楽しめる交流施設が活動の様子を一部ご紹介します！

介護予防

しぞ〜かでん伝体操などのごノルディックウォーキング、ジャンなど、みんなで楽しみ



ノルディックウォーキング

当地体操、体幹トレーニング、音楽療法、脳トレ、健康マ〜ながら、介護予防ができます。



体操

文化・教養

俳句・川柳、将棋・囲碁、着付け、太鼓、民謡などの文化系講座・サークルも充実。仲間や好敵手を見つけてみては。映画上映会、演劇鑑賞も楽しめます。

“学び”を求める方は、教養講座がおススメ。英会話、韓国語、パソコン・スマホ教室、郷土史、薬膳教室、メイク講座など、気になる講座にぜひ参加を！



囲碁サークル



パソコン講座

シニアのための 趣味の教室やサークル活動が 楽しめる施設

施設
情報編

利用対象者 / 市内在住の60歳以上の方(交流センターは60歳未満も可)
利用料 / 無料(ただし講座内容によっては、材料費などの実費負担あり。入浴料は1回100円。)

清水老人憩の家 清開きらら荘



清水区清開2-1-1
Tel/054-334-1241
開/9:00～16:00
休/月曜・第3日曜・祝日・年末年始など
※第3日曜の翌日の月曜は除く
☎/静鉄バス「清水総合運動場」下車、
又は「村松原」下車 徒歩5分

清水東部 老人憩の家



清水区興津中町1288
Tel/054-369-5513
開/9:00～16:00
休/月曜・第3日曜・祝日・年末年始など
※第3日曜の翌日の月曜は除く
☎/静鉄バス「興津ラセン前」下車 徒歩5分

鯨ヶ池 老人福祉センター



葵区下951-1
Tel/054-294-9778
開/9:00～16:00
休/月曜・第3日曜・祝休日の翌日・年末年始
☎/静鉄バス「鯨ヶ池老人福祉センター」下車すぐ、
又は「桜峠入口」下車 徒歩10分

長尾川 老人福祉センター



葵区長尾117
Tel/054-265-1415
開/9:00～16:00
休/月曜・第3日曜・祝休日の翌日・年末年始
☎/静鉄バス「瀬名新田」下車 徒歩10分

清水北部交流センター



清水区八坂町2110-2
Tel/054-364-8902
開/9:00～21:00(一部16:00)
休/月曜・第3日曜・祝日・年末年始など
※第3日曜の翌日の月曜は除く
☎/静鉄バス「清水北部交流センター」下車 徒歩1分

清水南部交流センター



清水区駒越南町9-50
Tel/054-335-0609
開/9:00～21:00
休/月曜・第3日曜・祝日・年末年始など
※第3日曜の翌日の月曜は除く
☎/静鉄バス「駒越局前」下車 徒歩5分

小鹿 老人福祉センター



駿河区小鹿2-25-45
静岡市健康文化交流館(来・て・こ)1階
Tel/054-202-4300
開/9:00～16:00
休/日曜・年末年始
☎/静鉄バス「小鹿営業所」下車 徒歩1分

用宗 老人福祉センター



駿河区用宗5-21-10
Tel/054-257-2022
開/9:00～16:00
休/月曜・第3日曜・祝休日の翌日・年末年始
☎/静鉄バス「用宗老人福祉センター前」下車すぐ
☎/JR用宗駅 徒歩7分

お問合せは各施設まで
お気軽にどうぞ。
お待ちしております！

講座情報は
「広報しずおか」で
チェックを！

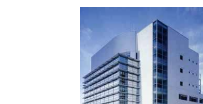


由比交流センター



清水区由比北田450
Tel/054-376-0435
開/9:00～16:00
休/第3日曜・祝日・年末年始など
☎/由比地区自主運行バス(ゆいバス)「由比生涯学習交
流館」下車 徒歩1分
☎/静岡市自主運行バス「由比・蒲原病院線」の「由比北
田」下車 徒歩3分

清水中央 老人福祉センター



清水区宮代町1-1 静岡市清水社会
福祉会館(はーとびあ清水)4・5階
Tel/054-371-0293
開/9:00～21:00
休/第3日曜・祝休日・年末年始
☎/JR清水駅 西口(江尻口)より徒歩5分

清水船越 老人福祉センター



清水区船越2-9-26
Tel/054-352-5505
開/9:00～17:00 ※土曜日9:00～12:00
休/日曜・祝休日・年末年始
☎/静鉄バス「福祉センター入口」下車 徒歩10分

初めて施設を利用する方も、利用方法は簡単！

まずは入館者カードを作ろう

初めての方は入館者カードを
作ります。身分証明書を施設
にお持ちください。入館時は
カードをご提示ください。
(清水中央老人福祉センターは
お風呂利用時のみ必要)

楽しく利用しよう！

各施設で開講する講座や、
サークル活動に参加したり、
お風呂やマッサージ機でリ
ラックスしながらおしゃべ
りしたり、自由にお楽しみ
ください。

講座・サークルの申込み

お申込みは直接各施設へ。
講座情報は「広報しずおか」
に掲載しています。サーク
ルは各施設の掲示板や施設
だよりで募集中！

清水折戸 老人福祉センター 羽衣荘



清水区折戸4-8-53
Tel/054-336-3117
開/9:00～16:00
休/月曜・第3日曜・祝日・年末年始など
※第3日曜の翌日の月曜は除く
☎/静鉄バス「東海大学・海技短大前」下車 徒歩5分

蒲原老人福祉センター



清水区蒲原神沢1363-4
Tel/054-388-3186
開/9:00～16:00
休/土曜・日曜・祝休日・年末年始
☎/静岡市自主運行バス「由比・蒲原病院線」の「西神沢」
下車 徒歩5分

※講座内容により、無料の講座と材料費などの実費負担がかかる講座があります。

実際に活動する会員さんにインタビュー！



クラブで取り組んでいる「脳トレ体操」



由比地区連合会・由比倉沢シニアクラブのみなさん

ユニークな取り組みが仲間づくりへと繋がる

会員のアイデアから生まれた「YouTubeの活用」

由比倉沢シニアクラブは、令和3年に新規で立ち上がったシニアクラブです。「自分の生まれ育った町を盛り上げたい!」という想いで会員が集まり、ラジオ体操、輪投げ、誕生日会など様々な活動を行っています。ある日、活動の空き時間にYouTubeにある漫談の動画を流したところ、会員のみんなに大好評でした。それ以降、体操の動画を流して運動したり、脳トレ動画で勉強したり、YouTubeを活用することで、活動の幅が広がりました。みんなでアイデアを出し合い、もっとクラブを盛り上げていきたいです。

会員が編集・発行している
渋川北シニアクラブ通信



シニアクラブの理念である「地域貢献」と クラブ独自の「全員参加型」の新たな取り組み

言葉で繋がる「渋川北シニアクラブ通信」

「会員みんなで言葉を通じて繋がりたい!」そんな想いから、渋川北シニアクラブ通信を作成することになりました。楽しかったスポーツ大会、清掃活動で感じたこと、自分の夢についてなど、テーマは自由です。募集したメッセージを活字で残して共有することで、会員みんなが繋がっていることを実感しています。シニアクラブの会長は、活動と農作業を両立しながら、充実した日々を送っています。

ぜひ、皆さんも一緒に活動してみませんか?



渋川北シニアクラブ会長・入江地区連合会長

シニアクラブ新規会員募集中!

シニアクラブの入会相談やお問合せは、
各区のシニアクラブ連合会事務局へ!

シニアクラブについて
もっと知りたい方はこちら!

シニアクラブ静岡市

検索



葵区・駿河区シニアクラブ連合会
葵区城内町1-1 静岡市中央福祉センター 3階
Tel/054-270-5236(平日9:00 ~ 16:30)
清水区シニアクラブ連合会
清水区宮代町1-1 はーとびあ清水 4階
Tel/054-367-8023(平日9:00 ~ 16:30)



輪投げ大会



グラウンド・ゴルフ大会



作品展示会



ウォーキング



清掃活動



登下校児童の見守り



芸能発表会

ようこそ! シニアクラブへ

シニアクラブって?

シニアクラブは、おおむね60歳以上の方が地域で自主的に組織する団体です。シニアクラブが目指していることは「地域の絆」。シニアの方が健全で豊かに生活することを目的として、地域の人たちと一緒に、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりなど様々な活動を行っています。

静岡市には各地区にシニアクラブがあります。

活動内容や魅力を知りたい!

○スポーツ活動
グラウンド・ゴルフ、
ベタンク、輪投げ、体操、
ウォーキングなど
○教養活動
歌、踊り、手芸、カラオケ、
俳句、動画鑑賞など

○友愛活動

寝たきりや一人暮らしの方への訪問など

○地域貢献活動

登下校児童の見守り、防災訓練、公園などの清掃、花壇の水やりなど

様々な活動を通じ、地域の仲間と繋がりが、日々の生活を豊かに過しています。また、新たな取り組みも実施しています。

例えば、高齢者を狙った詐欺防止のために、オリジナルの「詐欺防止の寸劇」動画を作成しました。ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。



「詐欺防止の寸劇」動画
ホームページで公開中!





市の施設で健康づくりを始めよう！

静岡市の施設では、健康づくりに役立つ様々な講座・教室を開催中！
詳しい募集情報は広報しずおかや各施設のホームページをご覧ください♪

静岡市体育館／総合運動場



定期教室

スポーツ・水泳・エアロビ・健康体操・ヨガなどの各種教室を開講。年間を3期に分けて開催する定期教室や1回から参加可能な教室など、色々開催します。シニア向けの教室もあり、無理なく健康維持や体力づくりに取り組みますよ。



教室生の募集情報、申込方法は広報しずおか又は静岡市スポーツ協会ホームページでチェック！

静岡市スポーツ協会 検索

駿府城ラン・アンド・リフレッシュステーション



駿府城公園周辺でランニングやウォーキングを楽しむ人向けに、シャワールームや更衣室などを備えた施設。初心者向けジョギング講座なども開催。屋内外のカフェスペースの利用はどなたでも無料。お散歩途中の休憩にもぴったり♪



葵区駿府町2-80
中央体育館敷地内
Tel/054-201-9200
開/7:00～21:00
休/年末年始
料/更衣室利用 300円/回
車/静鉄バス「市民文化会館入口」下車徒歩3分

有度山総合公園運動施設



テニスコート（砂入り人工芝）や、グラウンド・ゴルフ場、ターゲット・バードゴルフ場などがあります。各ゴルフ場では、自然の地形を活かした天然芝のフィールドでプレーをしながら、リフレッシュすることができます。公園としても整備されていて、ウォーキングも楽しめます。

Tel/054-264-2722（共通）
車/静鉄バス「動物園入口」下車徒歩20分

〈テニスコート〉
駿河区小鹿1883番地の4
開/9:00開館、16:00～19:00閉館（時期により変動）
休/年末年始

〈グラウンド・ゴルフ場、ターゲット・バードゴルフ場〉
静岡市駿河区小丸2106番地
開/9:00～17:00
休/月曜日（祝休日除く）、年末年始など

ふれあい健康増進館「ゆ・ら・ら」



沼上清掃工場の余熱を利用した温浴施設。健康増進教室や水中ウォーキング教室で健康づくりを。運動後は浴室で汗を流し、ヒーリングルームでリラックス。フィットネス講座や、シニア向けの健康・元氣いきいき教室などもあり！



葵区南沼上1379-1
Tel/054-263-3456
開/10:00～21:00（7/20～8/31は9:00開館、日曜・祝休日は20:00閉館）
休/火曜（祝休日除く）、年末年始など
車/JR東静岡駅方面、新静岡駅方面、上土・瀬名方面各シャトルバスあり

ゆ・ら・ら健康まつり（毎年9月中旬頃）

健康増進普及月間にあわせて行われるイベントです。運動体験コーナーや、骨密度測定などの検診・測定コーナーほか、健康に関する様々な体験ブースがあり、楽しみながら、ご自身の健康状態と向き合うことができます。



当日は、平常どおり、プール・お風呂も使え、特別入館料で入館できます。

清水ナショナルトレーニングセンター



屋外施設（天然芝・人工芝グラウンド）、アリーナ、トレーニングジム、20mプール、宿泊施設、レストラン（S.colina（イソリナ））などがあります。健康維持のために市民が利用できるだけでなく、様々なニーズに応えることができる総合スポーツ施設です。レッスン・教室・イベントなども充実しています。



清水区山切1487番地の1
Tel/054-371-9000
開/9:00～21:00（レストラン・宿泊施設を除く）
休/年末年始など
車/静鉄バス「トレーニングセンター」下車すぐ

静岡市の健康チェック & ご当地体操

何をするにも体が資本。
介護予防も健康づくりも、みんなでやればもっと楽しい & 効果的！

1 まずは自分の健康状態に気づこう！ みんなでフレイルチェック

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間の「虚弱」状態のこと。体力や筋力が低下し、買い物に出かけたりするのが面倒になると、外出する機会が減り、栄養状態のバランスも崩れやすくなります。そうするとますます体が衰え、頭の働きも低下するという悪循環を招きます。

フレイルチェックは、筋肉量やお口の機能などをチェックし、自分の健康状態（フレイルの兆候）を知ることができます。自分の日常生活の改善ポイントも分かるので、今後の健康維持 & 健康力アップに役立ちますよ。

フレイルチェックは65歳以上の方を対象に、無料で開催しています。開催情報については、「広報しずおか」をご覧ください。



片足で椅子から立ち上がれますか？



生活習慣に関する11の質問に答える「イレブンチェック」を行っています。

詳しくは、地域包括ケア・誰もが活躍推進本部
（054-221-1623）、またはホームページへ。

まらけあフレイルチェック 検索



2 足腰を強くしたい人はしぞ〜かでん伝体操



動画
（椅子使用編）

合言葉は「腕出せ！足出せ！元氣出せ！」
「でんでん虫」の音楽に合わせて、ゆっくりと腕や足を動かす体操です。日常生活でよく使う「肩や太ももの筋肉」などを鍛えると、体力がつき転倒予防につながります。無理せず行いましょう。



週2回が効果的な体操です！



考案者の澤井さん（左）・丸山さん（右）

3 物忘れが気になる人はしぞ〜かちゃきちゃき体操



動画
（初級編）

指・口・手足を同時に「ちゃきちゃき（てきばき）」と動かす、脳活性化のための体操です。「結構難しい！」とみんなで笑いながら楽しく行える体操です。しぞ〜かでん伝体操と一緒にやることで更に介護予防効果がアップ！



しぞ〜かでん伝体操・ちゃきちゃき体操はお住いの地域で参加できます！
お問合せは地域リハビリテーション推進センター（054-249-3182）まで。



静岡市版
介護予防体操

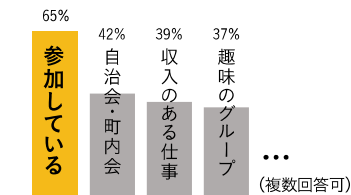
ハッピーシニア ライフのために。

色々な活動に参加したり、健康づくりに取り組んだりすることは、人生の活力になり、幸福感を高めます。もし、やりたいことが見つからない方や、なかなか一歩を踏み出せないという方が、このハンドブックを読んで新しいことを始めるきっかけになれば幸いです。人生100年時代と言われる今、何かを始めるのに遅すぎるなどということはありません。それぞれのハッピーシニアライフを楽しみましょう。

静岡市のシニア世代
1万人に
聞きました！

シニア世代の活動状況と幸福度との関係

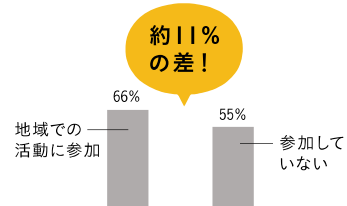
多くの方が地域での活動に参加しています



「地域での活動に参加しているシニアの割合は約65%で、7割近い方が何らかの活動に参加していることが分かりました。そのうち、割合の高い活動は「自治会・町内会」、「収入のある仕事」、「趣味のグループ」でした。

「静岡市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（令和4年度静岡市実施）」65歳以上の高齢者（要支援・要介護者を除く）1万人へのアンケート調査に基づき作成、数値は小数点以下を四捨五入

地域での活動に参加するの方が幸福度が高い



何らかの、地域での活動に参加する人は、していない人に比べて、「幸福度が高い人」の割合が約11%多くなっています。活動する中で、楽しいと感じたり、人の役に立ったりして、生きがいを感じているかもしれません。

※「現在の程度幸せですか。」という質問に対して「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、7～10点と答えた人を「幸福度が高い人」としています。

二次元コードを読み取って、手軽に市の情報をゲットしよう！

このハンドブックで紹介した内容はごく一部。静岡市の取り組みはまだあります！広報しずおか、webサイト「まるけあ」、静岡市LINEなどでイベントや情報を発信中！



広報しずおか
電子ブック



まるけあ



静岡市
LINE

2023年 ねんりんピック愛媛大会



プラカードを先頭に入場行進をする静岡市選手団。

大会種目はスポーツ系・文化系を合わせて20種目以上。美術展もありました。

スポーツ・文化
健康と福祉の祭典

ねんりんピック

「自分が市の代表なんて！」と思う方もいるかもしれませんが、競技種目は、テニス、マラソン、水泳などのメジャーなものから、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、全国各地の代表選手と交流試合を繰り広げます。

毎年秋に開催されるシニアの祭典、「ねんりんピック」。60歳以上の選手が、スポーツ交流大会や、囲碁、将棋などの文化交流大会、美術展に挑戦し、日頃の成果を披露します。開催地は全国持ち回りで、2024年は鳥取県、2025年は岐阜県での開催が予定されています。市の予選会を勝ち抜いた選手が代表となり、



問合せ/静岡市実行委員会（静岡市スポーツ協会内）（054-654-5151）、高齢者福祉課（054-221-1586）

高い目標を設定してそれにチャレンジすることは、自分を大きく成長させてくれます。日々の練習を楽しみつつ、技を磨いて「ねんりんピック」に挑戦してみたいかがでしょうか。

静岡市の代表として、
全国の選手と交流試合を楽しもう



静岡市 ねんりん 検索