

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。)

### 清水老人憩いの家 清開きらく荘



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 老人憩いの家



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

### 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

♨️お風呂あり

### 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、

お問合せは各施設まで  
 お気軽にどうぞ。  
 お待ちしています！



### 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

♨️お風呂あり

## 初めて施設を利用する方も、利用方法は簡単！

#### まずは入館カードを作ろう

初めての方は入館カードを作ります。身分証明書を施設にお持ちください。入館時は入館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」に掲載中です。サークルは各施設の掲示板や施設だよりで募集中！

※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。



輪投げ大会



グラウンド・ゴルフ大会



作品展示会



地域の小学生との交流

# ようこそ！ シニアクラブへ



スポーツ大会



清掃活動



ウォーキング



芸能発表会

## 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いて、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240以上の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、  
ペタンク、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、日々の生活を豊かに過ごしています。また、活動のみに限らず、様々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♪





# シニアクラブの活動紹介！

「明るく楽しいシニアクラブ」をめざして

清水区 飯田地区 石川シニアクラブ

平成に小休止していた「石川老人会」は、令和2年「石川シニアクラブ」として再出発しました。

石川おどりの会、清水かつぽれ会、石川ラジオ体操会、石川グラウンド・ゴルフ会と、石川で活動している各クラブにまずは声掛けをし、いろいろな趣味を持つ囲碁、将棋、菜園などの愛好者も集まり発足となりました。

現在の会員数は男性11名、女性38名の49名です。

毎月のクロケット、グラウンド・ゴルフの球技を競い、カラオケ、踊りで談笑し、毎週の健康マージャンなど、会員がそれぞれ参加できるもので楽しんでいきます。

活動は女性会員を中心に、地域の自治会館をお借りし様々な事業を行っています。次に各クラブを紹介します。

①脳トレクラブ。身近な雑学を学んだり、クイズで脳の活性化を促し、今一度、脳に刺激を与え脳の若返りを図り、認知症の予防にもなります。

②石川おどりの会。

③石川かつぽれの会。

この2つは日曜日に実施しています。その他にも、毎月向原公園で、枯れ葉や草取りなどの清掃活動を行っています。

「第42号 市老連だより（発行：静岡市老人クラブ連合会）」より抜粋



## 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9:00～16:00）

### 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9:00～16:00）

あなたのわくわくライフ  
見つけませんか？

まずは健康を  
保ちながら  
楽しむ

人と  
つながる  
楽しさ

地域のために  
できること  
を

ただ今、新しい会員を募集中！

シニアクラブ静岡市 054-270-5236



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

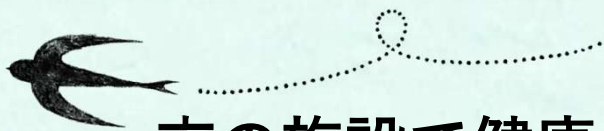
静岡市の代表として、  
全国の選手と交流試合を楽しもう

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、2026年は埼玉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、全国各地の代表選手と交流試合を繰り広げます。「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、サイクリングな

ど、シニアになって始める方が多いスポーツもあり、選手を目指すことも十分可能です。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ようか。



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）



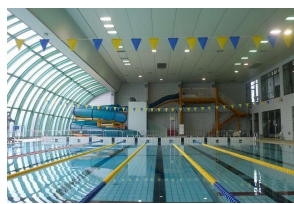
# 市の施設で健康づくりを始めよう！

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／運動場



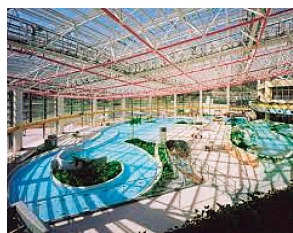
スポーツ・水泳・エアロビ・健康体操・ヨガなどの各種教室を開講。年間を3期に分けて開催する定期教室や1回から参加可能な教室など、色々開催します。シニア向けの教室もあり、無理なく健康維持や体力づくりに取り組めますよ。



## 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。健康推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・元気いきいき教室などもあり！



葵区南沼上1379-1  
Tel/054-263-3456  
開/月～土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  
🚌/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

## 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  
🚌/静鉄バス「市民文化会館入口」下車徒歩3分

## ゆ・ら・ら健康まつり

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。

## 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、仕事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)  
🚌/静鉄バス「動物園入口」下車徒歩20分

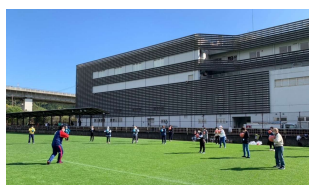
〈テニスコート〉  
駿河区小鹿1883番地の4  
開/7:00～9:00開館、  
16:00～19:00閉館  
(時期により変動)  
休/年末年始

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

## 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、トレーニングルーム、20mプール、宿泊施設、レストラン(S.colina(エスコリーナ))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  
🚌/静鉄バス「トレーニングセンター」下車すぐ

# 聞こえのチェック & 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 聴覚は一生のパートナー！ 難聴高齢者早期発見・支援事業

### ★聞こえのセルフチェック★

- 会話をしているとき、聞き返すことがよくある。
- 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」と注意される。
- 相手の話した内容を聞き取れず、推測で内容を判断することがある。
- ドアのチャイム音や体温計の音に気がつかないことがある。
- 大勢の人がいる場所や周りが騒がしい中での会話は、相手の声が聞き取りにくい。



1つでも ✓ が付いた方は、  
**耳鼻咽喉科を受診**しましょう！

難聴により認知症になる恐れがあるとの研究結果があります。  
耳掃除や、薬物治療、手術等で治せる場合もあるので、早めの受診を！

### 補聴器購入費補助制度

があります！（上限3万円）

～対象～

- ・市内在住**65歳以上**で、聴覚の障害者手帳交付対象外の方
- ・医療機関で補聴器装用が必要と診断された方

※購入する前に申請手続が必要であることや、介護予防活動等へ取り組むことなどの要件があります。  
詳細は市HPをご確認ください。

高齢者福祉課 ☎054-221-1586

静岡市 難聴

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！元気出せ！」  
「かたつむり」の音楽に合わせ、ゆっくり腕や足を動かす体操です。やっているうちにじわじわ体に効いてきて、最後の方になるとかなりキツイ！しっかり鍛えられているのが実感できます。



## 3 代謝を上げたい人は しぞ〜かわくわく体操



動画  
(中級編)

リズムによって体を動かし、体と心が元気になる体操です。座位編と立位編があり、初級から最上級まで自分に合ったレベルで取り組みます。しぞ〜かでん伝体操と一緒にすることで更に介護予防効果がアップ！



体操ポスター配布中

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！  
お問合せは静岡市地域リハビリテーション推進センター (054-249-3182)まで。

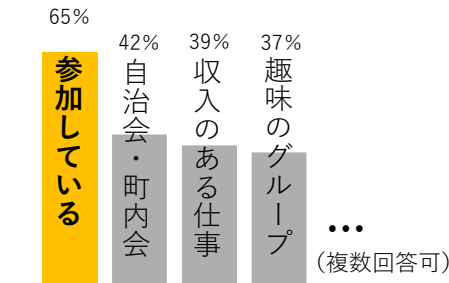


静岡市版  
介護予防体操

静岡市のシニア世代  
1万人に  
聞きました！

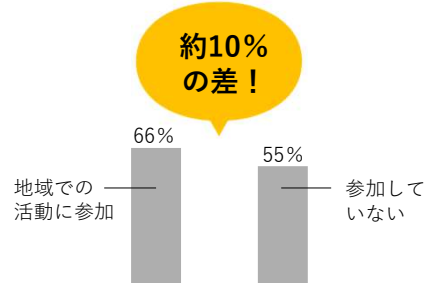
# シニア世代の活動状況と幸福度との関係

## 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。

## 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。

「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

※「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、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



静岡市  
LINE

## 元気静岡マイレージ ポイントをためて、健康とお得をゲット！

ひとりでも、みんなでも気軽に参加  
楽しさ広がる！

元気静岡マイレージ

検索



静岡市HP

野菜は、  
1日5皿分をめざそう！

1日に必要な野菜は350g以上 加熱調理してもOK！



生の状態では

料理すると



5皿の  
野菜料理

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムを体外に排泄する手助けをしてくれます。  
(腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。)

## 生活の中で体を動かす工夫を！

### ウォーキングのポイント

顎は引いて  
視線はまっすぐ

お腹を引き締め、  
腰を前へ  
押し出す感覚で

歩幅は  
いつもより  
ちょっと広め  
サッサのリズムで



背筋を伸ばす

肩の力を抜いて、  
肘を曲げ  
腕は後ろに  
引くように振る

着地はかかと  
からつま先へ

後ろの  
足の付け根が  
伸びるように歩く

問合せ：健康づくり推進課（054-221-1376）



静岡市保健福祉長寿局健康福祉部 高齢者福祉課 TEL. 054-221-1586

本書の無断複写・複製・転載を禁じます。 令和元年度 作成  
令和2年9月 改訂  
令和4年1月 改訂  
令和5年3月 改訂  
令和6年3月 改訂  
令和8年3月 改訂

**※令和9年度以降は内容が変更となる可能性があります**

SDGsは、  
2030年に向けて  
世界で合意した  
「持続可能な開発目標」です。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

