

ボランティアのことならこちらへ。

「みんなの社協しずおか」発刊中
ホームページで
ボランティアに関する
情報を多数掲載中！

静岡市社会福祉協議会が運営するボランティアセンター。
相談やボランティア情報の閲覧など、お気軽にお立ち寄りください！

静岡市社協 ボランティア

検索

ボランティアセンター葵

葵区城東町24-1
城東保健福祉エリア
保健福祉複合棟 1階
静岡市地域福祉交流プラザ内
TEL/054-249-3183
開/9:00~17:00
休/土曜、日曜、祝休日、年末年始



/ 静鉄バス「アイセル21」下車 徒歩5分

ボランティアセンター清水

清水区宮代町1-1
静岡市清水社会福祉会館
はーとぴあ清水1階
TEL/054-371-0290
開/月曜9:00~18:00 (相談)
火~金曜9:00~21:00 (相談)
土曜・日曜10:00~16:00 (相談)
月~金曜9:00~17:00 (保険受付)
休/第3日曜、祝休日、年末年始



/ JR清水駅 徒歩7分

ボランティアセンター駿河

駿河区南八幡町3-1
静岡市南部図書館2階
静岡市地域福祉共生センター
「みなくる」内
TEL/054-291-5288
開/9:00~17:00
休/毎月第2月曜、土曜、日曜、祝休日、年末年始



/ p.12をご覧ください

静岡市社会福祉協議会 地域福祉推進課

葵区城内町1-1
静岡市中央福祉センター2階
TEL/054-254-6330
開/9:00~17:00
休/土曜、日曜、祝休日、年末年始



/ 静鉄バス「英和女学院前」下車 徒歩5分

市民活動のことならこちらへ。

私たち市民が、自分たちの住まわちや社会のために自ら進んで行う活動を、「市民活動」といいます。自分にはちょっと遠い存在に感じる...という方は、ぜひ「市民活動センター」で紹介している講座やイベントに参加してみることをおすすめします。「こんなに色々な活動があるんだ！」という驚きとともに、市民活動がぐっと身近に感じられるはず。詳しくは下記ホームページで。



番町市民活動センター

葵区一番町50
TEL/054-273-1212
開/9:00~21:30
(日曜・祝日は18:00まで)
休/第1・第3水曜、
年末年始



/ 静鉄バス「一番町」下車 徒歩3分

清水市民活動センター

清水区港町2-1-1
キラシティ2階
TEL/054-340-1010
開/9:00~21:30
(日曜・祝日は18:00まで)
休/第1・第3水曜、年末年始



/ 静鉄バス「港橋」下車 徒歩1分

講座やイベント情報はホームページ・広報紙から

番町市民活動センター

検索

情報誌「ばんたび」「かわら版」発行中
Facebook、X、Instagramもやっています！

講座やイベント情報はホームページ・広報紙から

清水市民活動センター

検索

情報誌「パートナー」発行中
Facebook、メールマガジンで発信中♪

地域貢献 × 地場産品

元気いきいき!シニアサポーター事業

サポーター登録をして介護施設などで地域貢献活動をする、活動時間に応じてポイントが貯まり、静岡市の地場産品と交換ができる「元気いきいき!シニアサポーター事業」。ボランティア未経験の人も気軽に始められます。

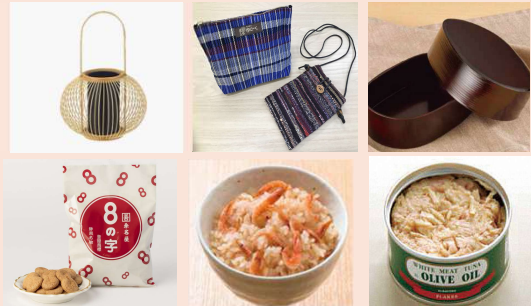
＼ カタログから選べます! /

シニアサポーターの活動場所は、介護施設、S型デイサービス(※)、障害者施設、病院など。利用者さんの話相手や散歩相手、レクリエーションの手伝いなどをしたり、自分の特技を活かして芸能を披露する人もいます。個人はもちろん、グループで活動するのもOK。活動場所や時間は、自分の都合に合わせて相談できます。

実際に活動された方からは、「仲間や友人ができた」「楽しみが増えた」「人の役に立てたという実感が得られた」などの感想をいただいています。興味のある方は、まずはサポーター登録説明会にお越しください!

※地域住民のボランティアが運営するミニデイサービス。公民館など地域の身近な場所に集い、健康チェックやレクリエーションなどを行う。

静岡市からの感謝のキモチ。活動ポイントは市の魅力あふれる地場産品と交換できます。



活動1時間につき100ポイント
(1日300ポイントまで)。
年に1度、ポイントと地場産品を交換できます
(最大5,000ポイントまで)。

登録説明会は月3回開催中。

シニアサポーターについてもっと知りたい方はこちら!

シニアサポーター

検索



所管課：介護保険課 (054-221-1202)

活動の流れ

①説明会の予約



お電話もしくは
ホームページから

②説明会・登録



③活動先へ連絡後活動



④ポイント交換



「学び」の楽しさ再発見!

生涯学習の ススメ

今まで知らなかった新しい知識に触れ、楽しい!面白い!と感じることは、人生に彩りを与えてくれます。そんな素敵な学びと出会える方法をご紹介します。

1 生涯学習施設の講座 に参加する



「生涯学習センター」や「生涯学習交流館」で開催されている講座は、内容もバラエティ豊かで、気軽に参加できると人気です。ホームページで講座検索も簡単にできますので、色々なジャンルの講座に申し込んでみてくださいね!

講座情報や申込み方法は、ホームページ又は広報しずおかでチェックしてください!

生涯学習センター(葵区・駿河区)

静岡市 生涯学習センター

検索



LINE、Facebook、Xもやっています!

生涯学習交流館(清水区)

静岡市 生涯学習交流館

検索



Xもやっています!

2 シニアの学びの学級 “みのり大学”に行く



60歳以上の方を対象とした学びの学級「みのり大学」。市内16か所の生涯学習センター等で、1年を通して学級が開かれます。月1~2回、1回2時間程度で、歴史・文化・健康・防災など幅広い分野を講義や実技で楽しく学べます。学級の仲間とのグループ活動なども行っています。申込みは年に1度なのでお忘れなく!

年会費/2,000円(別途活動費あり)
募集/広報しずおか3月号
申込/各申込先に往復はがきまたは広報しずおか3月号に掲載の二次元コードから電子申請で!
問合せ/生涯学習推進課(054-221-1207)

3 “こ・こ・に”で地域に 役立つ知識を深める



自分の住むまちをもっとよくしたい!という方は、「静岡シチズンカレッジ こ・こ・に」へ。観光ボランティア、環境、学習支援、地域の支え合いなど、多岐にわたる講座を開講しています。様々な年代の参加者と一緒に学ぶことで、地域のために共に行動する仲間づくりもできます。

受講料/無料~数千円(講座により異なる)
募集/市ホームページ、各生涯学習施設
問合せ/生涯学習推進課 (054-221-1207)
詳しくはコチラ!

静岡市 こ・こ・に

検索



みんなが気軽に立寄れる

静岡市認知症ケア推進センター

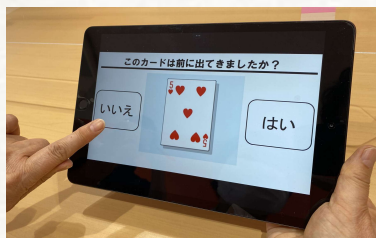
かけこまち七間町



楽しいイベントを多数開催



経験豊富な相談員が相談に応じます



脳年齢の測定ができます



VR体験で認知症の人の気持ちを理解

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」「認知症の人とのかかり方が知りたい」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。

「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。

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。

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、事前予約することで、VR機器を使った認知症体験もできます。

訪問での相談対応も実施しています。ご連絡お待ちしております。



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

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 (市HP)



Instagram・Xやっています！

静岡市地域福祉共生センター みなくる



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」

「みんながくる場所だから
「みなくる」」

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、映画上映会など、バラエティに豊かで、子どもからシニアまで参加できる催しがたくさん開催されています。また、認知症予防講座や、発声による健康講座など、健康長寿に役立つ講座も充実しています。



「みなくる親子カフェ」



「おいしいお茶を楽しもう！」



健康講座「声から元気に」

さらに、講座だけでなく、実際に血圧、体組織握力を測定できる器具を置いており、誰でも自由に利用することができます。そのほか、事前予約により有料で利用できる地域交流ホールや会議室のほか、市民活動のミーティングや交流イベント等を無料で自由に利用できる地域交流スペースもあります。こちらもぜひご利用ください。

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 静岡市南部図書館2階
Tel/054-201-9010/FAX: 054-201-9020
開/9時~21時まで
休/毎月第2月曜日、年末年始
■/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！



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、憩の家、世代間交流センターなど、シニアの方々が趣味の教室やサークル活動を楽しめる交流施設があります。実際の講座やサークル活動の様子を一部ご紹介します！

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



折り紙教室



手芸教室



エコクラフト



切り絵

介護予防

しぞ〜かでん伝体操などのご当地体操、体幹トレーニング、ノルディックウォーキング、音楽療法、脳トレ、健康マージャンなど、みんなで楽しみながら、介護予防ができます。



ノルディックウォーキング



体操

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方はぜひ。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おすすめ。合唱、カラオケ、唄声喫茶、ボイストレーニングなど、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

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。



フラダンス



レクリエーション
ダンス

美術・書道・お花

水彩画、水墨画、色鉛筆画、絵手紙といった様々な絵の講座や、かな書道、習字、生け花、フラワーアレンジメントなど、初心者も経験者も楽しめます。作品展示会もあり！



絵手紙



書道



作品展示会



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。



浴場



ヘルストロン

健康・スポーツ

卓球、ビリヤード、グラウンドゴルフなどを始め、スカットボール、ペ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！



スカットボール



シニアヨガ



卓球

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、教養講座がオススメ。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

趣味の教室やサークル活動が 楽しめる施設

施設
情報編

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

お風呂あり

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

お風呂あり

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

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

お風呂あり

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

お風呂あり

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

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（はーとぴあ清水）4・5階
Tel/054-371-0293
開/9:00~21:00

お風呂あり

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

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・祝休日・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