

あなたも一緒に健康づくり、介護予防を始めませんか

しづ～かでん伝体操 会場一覧（令和7年10月末日現在）

内容：筋力アップしづ～かでん伝体操、脳活性 ちゃきちゃき体操、代謝アップ わくわく体操

注) 会場によっては、月により開催されない曜日がありますので、直接お問い合わせください。

情報の見方

(住)拠点住所 (電)施設の電話番号 (曜)実施曜日 (時)開始時間

ラペック静岡（北部勤労者福祉センター） (住) 葵区本通7丁目11-9 (電) 251-2315 (曜) 木曜日 (時) 15時30分	コミュニティホール七間町MIRAIエリアン (住) 葵区七間町12-4 (電) 255-8919 (曜) 金曜日 (時) 10時30分、11時、12時30分、13時、14時
市認知症推進センターかけこまち七間町 (住) 葵区七間町5-8 (電) 204-1541 (曜) 火曜日 (時) 10時、13時	ふれあい健康増進館ゆらら (住) 葵区南沼上1379-1 (電) 263-3456 (曜) 月曜日、水曜日、木曜日、金曜日 (時) 営業時間（10時～21時）内、応相談 注) 施設利用料がかかります
長尾川老人福祉センター (住) 葵区長尾117 (電) 265-1415 (曜) 火曜日、水曜日、木曜日、金曜日、日曜日 (時) 金・日…10時 火～木…13時30分	鯨ヶ池老人福祉センター (住) 葵区下951-1 (電) 294-9778 (曜) 水曜日、土曜日 (時) 10時
特別養護老人ホーム 小鹿苑 交流室 (住) 駿河区小鹿1丁目1-24 (曜) 木曜日 (時) 10時 注) 直接会場へお越しください	健康文化交流館 来・て・こ(小鹿老人福祉センター) (住) 駿河区小鹿2丁目25-45 (電) 202-4300 (曜) 木曜日 (時) 10時 注) 館内利用の詳細はお問い合わせください
特別養護老人ホーム 登呂の家 (住) 駿河区登呂3丁目4-1 (電) 203-3363 (曜) 月曜日 (時) 14時	カイナル接骨院 (住) 駿河区中田3丁目1-9 (電) 281-1644 (曜) 水曜日 (時) 10時
用宗老人福祉センター (住) 駿河区用宗5丁目21-10 (電) 257-2022 (曜) 土曜日、日曜日、木曜日 (時) 木…10時15分、12時45分 土・日…10時15分	特別養護老人ホーム 巴の園 (住) 清水区万世町1丁目1-30 (曜) 木曜日 (時) 10時30分 注) 直接会場へお越しください
岡生涯学習交流館 (住) 清水区桜ヶ丘町7-1 (曜) 木曜日 (時) 10時 注) 直接会場へお越しください 参加料がかかります	IAIスタジアム日本平 (住) 清水区村松3880-1 (電) 335-5111 (曜) 水曜日 (時) 9時

清水東部老人憩いの家 (住) 清水区興津中町1288 (電) 369-5513 (曜) 水曜日、木曜日、土曜日 (時) 水・土…9時、10時15分 木…10時	清水船越老人福祉センター (住) 清水区船越2丁目9-26 (電) 352-5505 (曜) 水曜日、金曜日 (時) 水…10時、14時 金…9時30分、10時45分
清水北部交流センター「ふれあいの郷」 (住) 清水区八坂町2110-2 (電) 364-8902 (曜) 火曜日、水曜日 (時) 9時30分、10時30分	清水南部交流センター (住) 清水区駒越南町9-50 (電) 335-0609 (曜) 火曜日、土曜日 (時) 9時15分、10時30分
清水老人憩いの家 清開きらく荘 (住) 清水区清開2丁目1-1 (電) 334-1241 (曜) 火曜日、木曜日、金曜日、土曜日 (土曜日…第2・第4は未実施) (時) 木・土…10時、火・金…13時30分	清水折戸老人福祉センター 羽衣荘 (住) 清水区折戸4丁目8-53 (電) 336-3117 (曜) 火曜日、木曜日、土曜日 (時) 9時
蒲原老人福祉センター (住) 清水区蒲原神沢1363-4 (電) 388-3186 (曜) 火曜日、水曜日、木曜日、金曜日 (時) 9時15分、10時30分	由比交流センター (住) 清水区由比北田450 (電) 376-0435 (曜) 月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日 (時) 第1・第3火…9時(由比北小) 座位：月・火・木…9時、月・木…10時 立位：月・金…9時30分、水…9時
ウェルシア薬局 (時) 10時～11時15分 静岡沓谷店以外共通 ○直接会場へご参加ください 静岡水道町店 (住) 葵区水道町121-1 (曜) 水曜日、金曜日 静岡沓谷店 (住) 葵区沓谷4-14-7 (曜) 火曜日、金曜日 (時) 9時30分～10時30分、10時45分～11時45分 静岡瀬名店 (住) 葵区瀬名1-10-19 (曜) 月曜日 静岡高松店 (住) 駿河区宮竹1-5-35 (曜) 月曜日、木曜日 清水高橋店 (住) 清水区高橋3-2-1 (曜) 火曜日、土曜日	こころ接骨鍼灸マッサージ院 浅間通り院 (住) 葵区馬場町45 (電) 272-0016 (曜) 火曜日 (時) 12時30分～13時30分 鷹匠院 (住) 葵区鷹匠2-6-15 (電) 266-9191 (曜) 水曜日 (時) 12時～13時 古庄院 (住) 葵区古庄3-16-12北村ビル (電) 340-0110 (曜) 水曜日 (時) 11時～12時 沓谷本院 (住) 葵区沓谷4-2-20戸塚マンション (電) 270-6114 (曜) 火曜日 (時) 11時～12時 清水院 (住) 清水区草薙1-16-5 (電) 340-7878 (曜) 金曜日 (時) 12時30分～13時30分