

腕出せ 足出せ 元気出せ!!



# しぞ〜か でん伝体操

活動拠点マップ (オープンスペース)

活動拠点情報は裏面へ



お問い合わせ 地域リハビリテーション推進センター

☎054-249-3182

〒420-0846 静岡市葵区城東町24-1  
城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟2階  
令和6年3月末現在

- 1 ラベック静岡 (北部勤労者福祉センター)
- 2 MIRAIE リアン  
コミュニティホール七間町
- 3 ふれあい健康増進館 ゆらら
- 4 ウエルシア 静岡水道町店
- 5 ウエルシア 静岡沓谷店
- 6 ウエルシア 静岡瀬名店
- 7 長尾川老人福祉センター
- 8 鯨ヶ池老人福祉センター
- 9 ころろ接骨鍼灸マッサージ院  
浅間通り院
- 10 ころろ接骨鍼灸マッサージ院 鷹匠院
- 11 ころろ接骨鍼灸マッサージ院 古庄院
- 12 ころろ接骨鍼灸マッサージ院 沓谷本院
- 13 田町診療所 (静岡健康友の会)



清水区広報キャラクター「シズラ」



葵区PRキャラクター「あおいくん」

- 14 静岡厚生苑さくらの郷
- 15 まはえ瀬名花壇
- 16 まはえ倶楽部
- 17 デイサービスセンター ごろざ
- 18 小規模多機能ホーム やまや
- 19 認知症ケア推進センター かけこまち七間町



駿河区広報隊長「トローベ」

- 28 IAIスタジアム日本平
- 29 ウエルシア 清水高橋店
- 30 清水東部老人憩いの家
- 31 清水船越老人福祉センター
- 32 清水北部交流センター「ふれあいの郷」
- 33 清水南部交流センター
- 34 清水老人憩いの家 清開きらく荘
- 35 清水折戸老人福祉センター 羽衣荘
- 36 清原老人福祉センター
- 37 由比交流センター
- 38 ころろ接骨鍼灸マッサージ院 清水院
- 39 特別養護老人ホーム 巴の園
- 40 WAC清水さわやかサービス わくわく亭

- 20 ウエルシア 静岡高松店
- 21 用宗老人福祉センター
- 22 小鹿老人福祉センター (健康文化交流館来て・て・こ)
- 23 カイナル接骨院

- 24 特別養護老人ホーム 小鹿苑 交流室
- 25 特別養護老人ホーム 登呂の家
- 26 静岡ガス エネリアショールーム静岡
- 27 NPOステージ作業所 ほっとステーション

# しぞ〜か でん伝体操



## 情報の見方



注1) 実施日等の変更や、定員が超過しすぐに参加できない事もありますのでご了承ください。  
 注2) 施設連絡先で不明点があれば、静岡市地域リハビリテーション推進センター (電話054-249-3182)までお問い合わせください。

令和8年3月末現在

**1** ラベック静岡 (北部勤労者福祉センター)  
 葵区本通7丁目11-9

市民の文化振興の向上、健康増進と余暇利用の充実を目的とする施設です。

☎ 251-2315    📅 週1回    📍 木  
🕒 15:30    📄 無    📄 直接見学可

**2** MIRAIE リアン コミュニティホール七間町  
 葵区七間町12-4

多目的ホールやフリースペースがある地域のコミュニティ施設です。開催日はお問い合わせください。

☎ 255-8919    📅 月3回程度  
☎ 火または金 10:30-12:30-14:00  
📄 無    📄 直接見学可

**3** ふれあい健康増進館 ゆらら  
 葵区南沼1379-1

隣接する清掃工場の余熱を有効利用した健康増進施設です。

☎ 263-3456    📅 週4回  
☎ 月・水・木・金 夏11:00 冬13:00  
📄 無    📄 施設へ電話

**4** ウエルシア 静岡水道町店  
 葵区水道町121-1

お客様の生活を総合的にサポートする地域密着型ドラッグストアです。

☎ 652-0810    📅 週2回    📍 水・金  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**5** ウエルシア 静岡岩谷店  
 葵区岩谷4丁目14-7

お客様の生活を総合的にサポートする地域密着型ドラッグストアです。

☎ 655-5311    📅 週2回    📍 火・金  
🕒 9:30-10:45    📄 無    📄 直接見学可

**6** ウエルシア 静岡瀬名店  
 葵区瀬名1丁目10-19

お客様の生活を総合的にサポートする地域密着型ドラッグストアです。

☎ 267-6350    📅 週1回    📍 月  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**7** 長尾川老人福祉センター  
 葵区長尾117

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 265-1415    📅 週4回    📍 火・水・金・日  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**8** 鯉ヶ池老人福祉センター  
 葵区下951-1

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 294-9778    📅 週2回    📍 水・土  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**9** ころろ接骨鍼灸マッサージ院 浅間通り院  
 葵区馬場町45

手技・鍼灸を通じて体の不調の根本を改善する治療院です。

☎ 272-0016    📅 週1回    📍 火  
🕒 12:30    📄 無    📄 直接見学可

**10** ころろ接骨鍼灸マッサージ院 鷹匠院  
 葵区鷹匠2丁目6-15

手技・鍼灸を通じて体の不調の根本を改善する治療院です。

☎ 266-9191    📅 週1回    📍 水  
🕒 12:00    📄 無    📄 直接見学可

**11** ころろ接骨鍼灸マッサージ院 古庄院  
 葵区古庄3丁目16-12 北村ビル

手技・鍼灸を通じて体の不調の根本を改善する治療院です。

☎ 340-0110    📅 週1回    📍 水  
🕒 11:00    📄 無    📄 直接見学可

**12** ころろ接骨鍼灸マッサージ院 岩谷本院  
 葵区岩谷4丁目2-20 戸塚マンション

手技・鍼灸を通じて体の不調の根本を改善する治療院です。

☎ 270-6114    📅 週1回    📍 火  
🕒 11:00    📄 無    📄 直接見学可

**13** 田町診療所 (静岡健康友の会)  
 葵区田町5丁目22

内科外来等の診療のほか訪問看護等を行っている地域の診療所です。

☎ 271-0250    📅 週2回    📍 月・木  
🕒 15:00    📄 無    📄 直接見学可

**14** 静岡厚生苑さくらの郷  
 葵区北岩町17-5 静岡厚生苑

総合病院に隣接した地域福祉の活動拠点施設です。

☎ 269-5005    📅 週1回    📍 金  
🕒 9:30    📄 無    📄 直接見学可

**15** まはえ瀬名花壇  
 葵区瀬名中央3丁目5-17

高齢者のために介護サービスを行う施設です。

☎ 297-4002    📅 週2回    📍 火・木  
🕒 10:15    📄 無    📄 直接見学可

**16** まはえ倶楽部  
 葵区山崎2丁目2-8

高齢者のために介護サービスを行う施設です。

☎ 207-8966    📅 週1回    📍 水  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**17** デイサービスセンター ころぞ  
 葵区山崎2丁目35-11

高齢者のために介護サービスを行う施設です。

☎ 659-5635    📅 週2回    📍 水・金  
🕒 16:10    📄 無    📄 施設へ電話

**18** 小規模多機能ホーム やまや  
 葵区山崎1丁目20-7

高齢者のために介護サービスを行う施設です。

☎ 276-1400    📅 週1回    📍 月  
🕒 10:00    📄 無    📄 施設へ電話

**19** 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

認知症のことを気軽に相談できる場所です。

☎ 204-1541    📅 週1回    📍 火  
🕒 10:00-13:00    📄 無    📄 直接見学可

**20** ウエルシア 静岡高松店  
 駿河区宮竹1丁目5-35

お客様の生活を総合的にサポートする地域密着型ドラッグストアです。

☎ 236-1771    📅 週2回    📍 月・木  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**21** 用宗老人福祉センター  
 駿河区用宗5丁目21-10

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 257-2022    📅 週4回    📍 火・木・土・日  
☎ 火・木・土・日 10:10, 木 11:40  
📄 無    📄 直接見学可

**22** 小鹿老人福祉センター (健康文化交流館来・て・こ)  
 駿河区小鹿2丁目25-45

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 202-4300    📅 週2回    📍 月・木  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**23** カイナル接骨院  
 駿河区中田3丁目1-9

手技・物理療法を通じて体の不調を整える接骨院です。

☎ 281-1644    📅 週1回    📍 水  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**24** 特別養護老人ホーム 小鹿苑 交流室  
 駿河区小鹿1丁目1-24

高齢者のために介護サービスを行う施設です。

☎ 283-7959    📅 週1回    📍 木  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**25** 特別養護老人ホーム 登呂の家  
 駿河区登呂3丁目4-1

高齢者のために介護サービスを行う施設です。

☎ 203-3363    📅 週1回    📍 月  
🕒 14:00    📄 無    📄 直接見学可

**26** 静岡ガス エネリアショールーム静岡  
 駿河区八幡1丁目5-38

多彩なイベントで地域の世代間交流を広げるコミュニティ拠点です。

☎ 285-0267    📅 週2回    📍 火・木  
🕒 10:00-13:30    📄 無    📄 施設へ電話

**27** NPOステージ作業所 ほっとステーション  
 駿河区下川原1丁目5-3

NPO法人による障がい者支援として作業所を運営する施設です。

☎ 259-2712    📅 週3回    📍 火  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**28** IAIスタジアム日本平  
 清水区村松3880-1

清水エスパスのホームスタジアムである球技場の会議室が会場です。

☎ 335-5111    📅 週1回    📍 水  
🕒 9:00    📄 無    📄 直接見学可

**29** ウエルシア 清水高橋店  
 清水区高橋3丁目2-1

お客様の生活を総合的にサポートする地域密着型ドラッグストアです。

☎ 361-1230    📅 週2回    📍 火・土  
🕒 10:00    📄 無    📄 直接見学可

**30** 清水東部老人憩いの家  
 清水区御津中町1288

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 369-5513    📅 週3回    📍 水・木・土  
☎ 水 9:00-10:15, 木 10:00  
📄 無    📄 直接見学可 (但し要事前連絡)

**31** 清水船越老人福祉センター  
 清水区船越2丁目9-26

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 352-5505    📅 週1回    📍 水  
🕒 10:00-14:00    📄 無    📄 直接見学可

**32** 清水北部交流センター 「ふれあいの郷」  
 清水区八坂町2110-2

地域の世代間の交流活動を通じて、健康増進などを行う施設です。

☎ 364-8902    📅 週2回から  
☎ 火・水・土・日(不定期)    🕒 9:30  
📄 無    📄 直接見学可 (但し要事前連絡)

**33** 清水南部交流センター  
 清水区駒越町9-50

地域の世代間の交流活動を通じて、健康増進などを行う施設です。

☎ 335-0609    📅 週2回    📍 火・土  
🕒 9:15-10:30    📄 無    📄 直接見学可

**34** 清水老人憩いの家 清開きらく荘  
 清水区清開2丁目1-1

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 334-1241    📅 週3回    📍 火・金・土(第1-3)  
☎ 火 10:00-13:30, 金 13:30-10:00  
📄 無    📄 直接見学可

**35** 清水折戸老人福祉センター 羽衣荘  
 清水区折戸4丁目8-53

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 336-3117    📅 週3回    📍 火・木・土  
🕒 9:15    📄 無    📄 直接見学可

**36** 蒲原老人福祉センター  
 清水区蒲原神沢1363-4

高齢者が健康増進・教養の向上・レクリエーションなどを行う施設です。

☎ 388-3186    📅 週4回    📍 火~金  
🕒 9:15-10:30    📄 無    📄 直接見学可

**37** 由比交流センター  
 清水区由比北田450

地域の世代間の交流活動を通じて、健康増進などを行う施設です。

☎ 376-0435    📅 週5回    📍 月~金  
☎ 月 火 水 9:00, 木 10:00, 金 9:30  
📄 無    📄 直接見学可

**38** ころろ接骨鍼灸マッサージ院 清水院  
 清水区草薙1丁目16-5

手技・鍼灸を通じて体の不調の根本を改善する治療院です。

☎ 340-7878    📅 週1回    📍 金  
🕒 12:30    📄 無    📄 直接見学可

**39** 特別養護老人ホーム 巴の園  
 清水区日世町1丁目1-30

高齢者のために介護サービスを行う施設です。

☎ 340-7766    📅 週1回    📍 木  
🕒 10:30    📄 無    📄 直接見学可

**40** WAC清水さわやかサービス わくわく亭  
 清水区日立町24-17

元気な人たちが体操や音楽を通じて楽しく集うみんなの居場所です。

☎ 336-8844    📅 週3回    📍 月・水・木  
🕒 10:00    📄 有    📄 直接見学可

QRコードと「でん伝体操」のロゴが並び、右側には「しぞ〜か ちきり体操」のロゴと「初級編」の文字がある。下部には「詳しい情報は こちらから」というメッセージとS-PULSのキャラクターが描かれている。