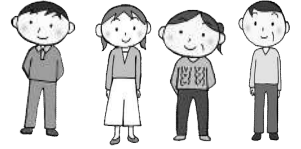


令和6年度版

## 働き盛り世代の人も利用してほしい

### 健康づくりのための講演会・講座等



	名称など	対象	内容・時間など	問合せ
講演会・講座等	各種講演会、教室	静岡市内にお住いの方	生活習慣病予防、介護予防等の講演会・各種教室	各保健福祉センター※
	フィットネス講座	勤労者及びその他一般市民	ラパック静岡(葵区) 来・て・こ (駿河区) 清水テルサ (清水区)	ラパック静岡 (☎251-2315) 来・て・こ (☎202-4300) 清水テルサ (☎355-3113)※フィットネス直通
	各種スポーツ教室	どなたでも	時間:各スポーツ施設で随時実施。 ※広報しずおか・スポーツ施設HP等参照	各スポーツ施設
	初心者スポーツ教室	静岡市民	学校等体育施設などを利用し、平日の昼・夜に初心者向けのスポーツ教室を実施。種目は会場により異なる。(過去には、卓球、ヨガ、ピラティス、スローエアロビクス等を実施。)	スポーツ振興課 (☎221-1038)
	食生活サポート講座	生活習慣病が心配な74歳以下の方またはその家族	テーマ別食生活の話(高血圧、高コレステロール、高血糖予防)と体験活動等	各区役所健康支援課 (葵区☎249-3196) (駿河区☎285-8377) (清水区☎348-7981)
	料理教室	中学生以上	調理実習や、食育・地産地消に関する講話等 ※開催日時等については、広報しずおか参照	中央卸売市場協会の (☎263-3435)
	各種健康講座	成人	内容:運動教室、料理講座、こころの健康講座 等 時間:各生涯学習施設で随時実施。 ※広報しずおか・生涯学習施設HP等参照	市内の各生涯学習施設 (生涯学習交流館) (生涯学習センター)
	各種健康講座	対象は内容により異なります。詳細はお問合せください。	食育講座、教養講座、学び直し、オープンカレッジ等 ※開催日時等についてはお問合せください。	静岡市地域福祉共生センター 「みなくる」 (☎201-9010)
	市民向け講座	静岡市内にお住いの方	リハビリ・介護に関する各種講座 ※開催日時等については、広報しずおか参照	地域リハビリテーション推進センター (☎249-3182)

※【各保健福祉センターの問合せ先】

城東保健福祉センター ☎249-3180  
 東部保健福祉センター ☎261-3311  
 北部保健福祉センター ☎271-5131  
 薬科保健福祉センター ☎277-6712  
 南部保健福祉センター ☎285-8111  
 大里保健福祉センター ☎288-1111  
 長田保健福祉センター ☎259-5112  
 清水保健福祉センター ☎348-7711  
 蒲原保健福祉センター ☎385-5670