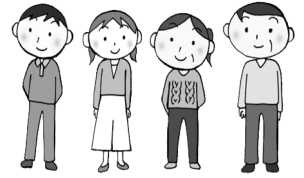


令和8年度版

働き盛り世代の人でも利用してほしい



## 健康づくりのための相談窓口や講座等に関する事業一覧

名称など	対象	内容・時間など	問合せ
各種講演会、教室	静岡市内にお住まいの方	生活習慣病予防、介護予防等の講演会・各種教室	各区役所健康支援課 (葵区 ☎221-5049) (駿河区 ☎204-3811) (清水区 ☎348-7714)
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
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)と調理実習・試食	各区役所健康支援課 (葵区 ☎221-5049) (駿河区 ☎204-3813) (清水区 ☎348-7714)
料理教室	中学生以上の方 ※親子料理教室については保護者同伴で小学生以上の方	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	中央卸売市場協力会 (☎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。詳細はお問い合わせください。	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い合わせください。	静岡市地域福祉共生センター 「みなくる」県大窓口 (☎287-0351)
介護予防講座	リハビリ・介護に関する各種講座を受講希望する市内にお住まいの方	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)

講演会・講座等

(作成:健康づくり推進課)