楽しみながら学んで、新しい趣味と仲間と出会うプログラム

連続講座の3つのイチオシ！ポイント

1 プロから学べる本格的な講座

本格的な内容と先生の熱意に、もっとがんばろうと思った！

プロの技に感動。初心者にも寄り添った指導がうれしい

先生の話は常にメモ！ひとつのことに没頭できる時間がたのしい

2 参加者同士での交流の機会

知らない人同士でもこんな盛り上がるとは思っていなかった

みんなと相談しながら、探求しあえる雰囲気がたのしい

講座後にランチにお出かけ！同年代の友達ができてうれしい

3 おうちでも取り組めるようにサポート

月1回の講座でも、資料や動画で振り返りができるから続けられる

本格的な動作から家で気軽にできる体操も教えてもらえてお得！

家族と毎朝動画を見ながら練習をするのが習慣になりました

連続講座の申込案内

参加条件 静岡市在住65歳以上の方で、原則全日程参加可能な方

参加費 1,500円（全日程分、初回参加時にまとめて現金でお支払い）

申込締切 2026年11月25日（水）17:00まで（申込多数の場合抽選）

※抽選結果は12月1日（火）～12月4日（金）の間にご連絡します。
※連絡がない場合には、事務局公式LINEもしくは下記連絡先までお問合せください。

注意事項
・原則、公共交通機関をご利用の上、会場までご移動ください
・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
・会場内では、写真・映像撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。

しずおか ちゃちゃちゃ事務局
公式LINE登録はこちら

お問合せ・申込み 電話またはインターネットにてお申込みください
※いただいた個人情報は、本事業に関する連絡以外には使用いたしません。

❶電話
「しずおか ちゃちゃちゃ」事務局（阪急交通社内）
0570-001-089
（10:00～17:00 土日祝除く）

❷インターネットから申込み
右記の二次元コードから
または静岡市WEBサイトから
アクセスしてください

2026年度 後期

※原則、公共交通機関をご参加ください。

2026年 12月開始！

静岡市在住の65歳以上の方が対象、趣味をたのしむ連続講座

申込締切 2026年11月25日（水）

しずおか ちゃちゃちゃ

しずおか ちゃちゃちゃ 連続講座のイチオシポイント

1 プロから学べる本格的な講座
2 参加者同士での交流の機会
3 おうちでも取り組めるようにサポート

詳しくは裏面へ！

主催：静岡市 保健福祉長寿局 地域包括ケア推進課
企画運営：阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神、株式会社阪急交通社　協力：静岡鉄道株式会社

静岡市

今冬から、バリエーション豊かな3つの講座が始まります！

プロから専門的な知識やスキルを学びつつ、
新たな趣味を見つけてみませんか。
学んで終わりではなく、
修了後も学びを日常で活かせるようサポート、
希望に応じて交流の機会をつくります。

1 通る声を目指して 宝塚歌劇団OGによる発声レッスン

元宝塚歌劇団の虹乃夢果さんによる基礎からはじめる発声レッスン。華やかな舞台のお話を聞きながら、簡単なストレッチと発声練習で自分の声を鍛えて、心身ともにたのしく健康になろう。

こんな人におすすめ
- おしゃれな趣味探し中
- 歌うのが好き
- 声に自信を持ちたい

1-A 会場 葵区

日 程 ①12/11(金) 簡単ストレッチで声を出してみよう
②1/15(金) 正しい呼吸法と発声方法を学ぼう
③2/5(金) 音楽のリズムに合わせて発声練習

時 間 14:00～16:00 **定 員** 40名

会 場 葵生涯学習センター(アイセル21)3階 大音楽室
(葵区東草深町3-18)

持ち物 飲み物、フェイスタオル、筆記用具

1-B 会場 駿河区

日 程 ①12/18(金) 簡単ストレッチで声を出してみよう
②1/22(金) 呼吸法と発声の基本+ステップ体験
③2/12(金) 音楽に合わせて発声+ステップ体験

時 間 14:00～16:00 **定 員** 50名

会 場 静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」
地下1階リハーサル室 (駿河区東静岡2-3-1)

持ち物 飲み物、フェイスタオル、筆記用具

講 師 虹乃 夢果 さん
元宝塚歌劇団 宙組 娘役

1995年宝塚歌劇団入団。「仮面のロマネスク」「エクスカリバー」ほか多数の作品に出演。退団後は子供や大人ミュージカルの指導、クラシックバレエやジャズダンス講師のほか、自身も舞台に出演。

2 エゴスキューがアップデート！ 姿勢スッキリ体操

こんな人におすすめ
- 姿勢を良くしたい
- 身体の痛み・歪みが気になる
- 簡単な運動を始めたい

寝たまま、あるいは座った状態でゆっくりストレッチ。運動や体操が苦手な方でも続けやすいシンプルな動きで身体の歪みを改善。正しい姿勢を取り戻しつつ、マッサージや整体に頼らない体づくりを目指そう。

日 程 ①12/16(水) 体の歪みをチェック！姿勢調整の基本
②1/13(水) 姿勢調整①(腰まわり)
③2/10(水) 姿勢調整②(肩まわり)

時 間 10:00～12:00 **定 員** 40名

会 場 静岡市健康文化交流館 来・て・こ 3階 ホール
(駿河区小鹿2丁目25-45)

持ち物 バスタオル(ヨガマットでも可)、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物、筆記用具

講 師 高柳 枝美子 さん
えみラボ代表、シーアブ・メソッド認定インストラクター
エゴスキュー・インスティテュート認定 姿勢調整スペシャリスト

子供から高齢者まで、誰でもできる簡単な体操で身体の歪みや痛みを根本から改善する「姿勢スッキリ体操」の教室を市内各所で実施中。1人でも多くの人が100歳まで自分の足で歩けることを目指して活動中。

3 男・本気の料理教室 男性限定

こんな人におすすめ
- 料理初心者
- 食事に彩りを添えたい
- 自炊を始めたい

イチから作る本気シリーズ。出汁や基本の調理法を学びながら、季節の食材を活かしたレシピまで、本格的でありながら家庭でも手軽にできる料理の基礎を学びます。料理初心者さんも大歓迎です。

日 程 ①12/8(火) 基本の出汁と天ぷら
②1/19(火) 出汁からこだわるスープパスタ
③2/16(火) イチからはじめるスパイスカレー

時 間 10:00～13:00 **定 員** 20名(男性限定)

会 場 大里生涯学習センター 3階 料理実習室
(駿河区中野新田57-5)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物

講 師 鈴木 啓介 さん
「レストラン セラヴィ」オーナーシェフ

静岡で「レストラン セラヴィ」を営む鈴木啓介シェフ。料理一筋に歩み、旬の食材と真摯に向き合ってきた。「美味しいものを食べる時間は、人生の楽しみのひとつ」という考えのもと、肩肘張らずに料理と会話を楽しめるひとときを大切にしている。