

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りとは思ってなかった

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8月26日(水)17:00まで(申込多数の場合抽選)

※抽選結果は9月1日(火)~9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。

①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)

②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



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

2026年9月開始!

2026年度 中期

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



しずおか
ちゃちゃちゃ
65歳からのわたしたちにエール

PROGRAM

- 1 リラックスヨガ体験
- 2 宝塚歌劇団OGによる発声レッスン
- 3 ウォーキングフットボール体験 男性限定
- 4 はじめての対話型美術鑑賞
- 5 はじめてのダーニング

※原則、公共交通機関をご利用の上、ご参加ください。

申込締切
2026年
8/26 (水)



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!

静岡市

今秋から、バリエーション豊かな 5つのプログラムが始まります！

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 呼吸とやさしい動きで整える リラックスヨガ体験

ヨガのポーズと呼吸を意識しながら、固まった筋肉をゆるめ、
動きやすい身体へ整えていきます。リフレッシュにつながる呼吸
法も学びながら、ゆったりした時間を過ごしましょう。

日程 ①9/7(月) ヨガの基本とウォーミングアップ
②10/19(月) やさしい太陽礼拝とヨガの呼吸法
③11/30(月) 心身を整える瞑想でリラックス

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)1階 ホール
(葵区東草深町3-18)

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

こんな人におすすめ
ヨガ初心者 肩こり・腰痛が
気になる リラックスしたい

講師 小澤 和絵 さん Yoga Studio gyutto 主宰
ヨガ歴20年。古典ヨガの奥深さに魅了され今も学び続けている。
自らの学びやインド修行の体験をもとにヨガを通じて心身の健康
促進のために活動中。終わった後の心地よさを体感できるような
クラス作りを心がけている。

2 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。

日程 ①9/25(金) 簡単ストレッチで声を出してみよう
②10/23(金) 正しい呼吸法と発声方法を学ぼう
③11/27(金) 音楽のリズムに合わせて発声練習

時間 10:00～12:00 **定員** 50名

会場 静岡市清水文化会館 マリナート 1階 リハーサル室
(清水区島崎町214)

持ち物 飲み物、フェイスタオル、筆記用具

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

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。「仮面のロマネスコ」「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。

3 笑ってゆったり楽しむサッカー 男性限定 ウォーキングフットボール体験

子どもから高齢者まで、未経験の方も誰でも笑顔で楽しめる、
歩いてできるサッカー体験。脳トレ要素を取り入れたウォーミン
グアップで無理なく体を動かし、エスパルス独自のルールで各
回の最後には試合も楽しもう。

日程 ①9/30(水) ウォーミングアップ+ドリブル練習
②10/28(水) ウォーミングアップ+パス&キック練習
③11/25(水) ウォーミングアップ+シュート練習

時間 10:00～12:00 **定員** 30名(男性限定)

会場 エスパルスドリームフィールド静岡 (駿河区恩田原2-4)

持ち物 動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル、筆記用具

協力 株式会社エスパルス

こんな人におすすめ
体を動かしたい 同じ趣味の人と
つながりたい 充実した時間を
過ごしたい

講師 打桐 始 さん エスパルスサッカースクールコーチ
JWFL公認ウォーキングフットボールコーディネーター
エスパルス教育事業部所属。子供から高齢者まで、サッカー未
経験でも誰でも一緒に楽しめる「ウォーキングフットボール」を、
2018年から静岡県を中心に普及活動が続ける。日本ウォーキン
グフットボール連盟 東海地区理事。

4 自分なりの味わい方を見つけよう！ はじめての対話型美術鑑賞

気軽にアートや美術に触れ、感じたことを自由にみんなで共有
しながら楽しむ講座です。第2回は静岡市美術館で展覧会を
鑑賞。知識にとらわれず、日常に溢れるアートも楽しんでみよう
(展覧会の観覧料込)

日程 ①9/29(火) 対話型の美術鑑賞+感性を磨くワーク
②10/27(火) 対話型の美術鑑賞+展覧会で作品鑑賞
③11/24(火) 暮らしの中で美術やアートを楽しむために

時間 14:00～16:00 **定員** 30名

会場 クーポール会館 2階2-A (葵区紺屋町2-2)

持ち物 飲み物、筆記用具

こんな人におすすめ
気軽に美術を
楽しみたい 色んな人と
交流したい 美術館が好き

講師 パパンダ さん 株式会社コイネー代表取締役
元電通アートディレクター。2021年、神戸・六甲に「絵を描かない
アートスクール・コイネー」を開校。対話型鑑賞やデザイン思考を
活かし、子どもや大人が自分の言葉と感性で学び合う場をつっ
ている。

5 モノを大切に使いながら、繕う喜び はじめてのダーニング

お気に入りの服や靴下などに空いてしまった穴や取れないシミ
や汚れに素敵なダーニングをしてお繕い。好きな糸で繕ったり、
コーヒーなどで一息ついたり、手を動かしながらリラックス。

日程 ①9/11(金) ダーニングの基本で靴下をお繕い
②10/9(金) いろんな穴やほつれを繕うアレンジ方法
③11/13(金) もっとダーニングを楽しむために

時間 10:30～12:30 **定員** 10名

会場 PUBLIC MARCHE(パブリック マルシェ)
(葵区紺屋町3-5 クロワッサンの店 静岡店 2階)

持ち物 ハサミ、繕いたい靴下やニット生地 of 衣類(※)、
眼鏡、筆記用具 ※穴や汚れが1円玉より小さいサイズの物がこのまいい

こんな人におすすめ
モノを
大切にしたい 手仕事に
初挑戦 同じ価値観の人と
出会いたい

講師 前島 一雄 さん 秋山毛糸店 店主
長崎県立大学地域制作学科を卒業。2010年株式会社ヌーヴ・エイ
就職。ポーカフェイス静岡店勤務後、名古屋店では店長を勤め
る。2019年5月、秋山毛糸店をオープン。全国編物協会 専門級。