



しずおか **ちゃちゃちゃ** で  
楽しく学んで、続けるよろこびを

## 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!

間近に見るプロの技に感動。分かりやすい指導がありがたい

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に盛り上がる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つたのしい

講座後にランチにお出かけ! 同年代の友達ができうれしい



### 3 次回まで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、資料など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4月3日(金)17:00まで(申込多数の場合抽選)  
※抽選結果は4月8日(水)~4月14日(火)までにご連絡します。  
※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** ・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  
(登録後必ずお名前を返信下さい)



#### 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  
または静岡市WEBサイトから  
アクセスしてください



しずおか **ちゃちゃちゃ**  
65歳からのわたしたちにエール

2026年  
4月下旬から  
スタート!

## 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

2026年度前期

- ① 体のゆがみ&姿勢改善!  
エゴスキュー体験
- ② 通る声と明るい表情を目指す  
表現を楽しむボイスレッスン
- ③ こだわりのコーヒー教室
- ④ 男・本気のパン教室

申込締切  
2026年  
4月3日(金)

※参加時に参加受付票の記入のほか、健康に関するアンケートにご協力をお願いします。

### しずおか ちゃちゃちゃ 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 次回までおうちでも  
取り組めるようにサポート

くわしくは  
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



# 今春から、バリエーション豊かな 4つのプログラムが始まります!

プロの講師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、講座修了後には学んだことを  
暮らしに活かすためのサポートも行います。



## 1 体のゆがみ&姿勢改善! エゴスキュー体験

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します。

1-A

会場1  
清水区

初心者  
向け

こんな人におすすめ

猫背が気になる 身体の痛みが気になる 簡単な運動を始めたい

日程

- ①5/11(月) 体のゆがみをチェック!エゴスキューの基本
- ②6/1(月) 腰に優しいエゴスキュー
- ③6/29(月) 座ってできるエゴスキュー

時間 10:00~12:00

会場 清水社会福祉会館はーとぴあ清水 6階 多目的ホール (清水区宮代町1-1)



1-B

会場2  
駿河区

こんな人におすすめ

腰痛や肩の痛みが気になる 家族や友人のケアに役立てたい

日程

- ①4/22(水) 体のゆがみをチェック!エゴスキューの基本
- ②5/13(水) 全身を整える ゆっくり走るエゴスキュー
- ③6/3(水) エゴスキューのレクチャー体験

時間 14:00~16:00

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)



定員 40名

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/一般財団法人エゴスキュー・ジャパン協会認定Eサイズトレーナー  
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「エゴスキュー・メソッド」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。

## 2 通る声と明るい表情を目指す 表現を楽しむボイスレッスン

県立の劇団SPAC(スパック)の俳優による“歌わない”ボイス  
レッスン。姿勢と呼吸を整えるストレッチ、表現をとまなう基  
本的な発声方法を学びます。声を鍛えながら演劇の世界に  
も触れ、楽しみを広げましょう。

- 日程 ①5/29(金) 基本のストレッチと発声  
②6/15(月) 呼吸と発声、表現の関係  
③7/10(金) もっと楽しむ声の使い方

時間 10:00~12:00 定員 30名

会場 静岡芸術劇場 2階 カフェ シンデレラ (駿河区東静岡2丁目3-1  
グランシップ内)

持ち物 飲み物、筆記用具

共催 SPAC-静岡県舞台芸術センター



講師 舘野 百代 さん SPAC俳優

1998年よりSPACに所属。俳優として第一線で活躍するかたわら、  
ブラジリアン柔術(紫帯)の顔も持つ。近年の主な出演作は、『ラー  
マーヤ物語』『女王メディア』『伊豆の踊子』『ハムレット』など。



こんな人におすすめ

おしゃれな趣味  
探し中

話し方や声に  
自信を持ちたい

地域活動に  
活かしたい

## 3 こだわりのコーヒー教室

同じ豆でも淹れ方の違いで、味も変化するハンドドリップ  
コーヒー。豆の種類や淹れ方を学び、お気に入りの味を見つ  
けてみませんか。普段の生活に心安らぐコーヒータイムを取り  
入れてみましょう。

- 日程 ①5/21(木) 自己紹介・自分好みの味を見つけよう  
②6/11(木) コーヒーの基礎知識とハンドドリップ体験  
③7/2(木) 色んな淹れ方でコーヒーを楽しもう

時間 14:00~16:00 定員 20名

会場 静岡市消防団 静岡第1分団 常磐町2階  
(葵区常磐町1丁目)

持ち物 エプロン、三角巾もしくはバンダナ、筆記用具

協力 青葉地区自治会連合会



講師 鈴木 雅偉 さん PART COFFEE 焙煎士

北欧の文化に魅せられ、一昨年ノルウェーのコーヒー文化を肌で  
学ぶ。帰国後は静岡のPART COFFEEにて焙煎士として日々豆と  
向き合い続けている。一杯のコーヒーが皆様の日常をより豊かに  
彩るきっかけとなるよう活動中。



こんな人におすすめ

楽しく交流したい

コーヒーが好き

好きな味を  
見つけたい

## 4 男・本気のパン教室 男性限定

本格的なパンづくりを一から丁寧に学びます。家でも自分で  
作れるように、最初のステップから焼き上げるところまで、初  
心者でも本気でチャレンジします。自分のために、誰かのた  
めに、美味しいパンを作りましょう。

- 日程 ①4/21(火) 基本のパンづくり  
②5/12(火) 具・あん入りのパンづくり  
③6/2(火) もっと広がるパンづくり

時間 13:00~16:00 定員 15名

会場 静岡市番町市民活動センター 1階 中会議室  
(葵区一番町50)

持ち物 エプロン、三角巾もしくはバンダナ、筆記用具

協力 静岡市番町市民活動センター



講師 長谷川 誠 さん 株式会社モンパルナス 店主

70年続く町のパン屋『モンパルナス』の三代目。現役パン職人として現場に立ち、流行に頼らない昔ながらの製法で製パンを行う。  
日常に寄り添う、記憶に残るパンを焼き続けている。

