

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 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1月13日(火)17:00まで(申込多数の場合抽選)

※抽選結果は1/16(金)~1/21(水)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

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



2025年度  
後期

2026年1月中旬からスタート!  
申込締切  
2026年  
1月13日(火)

しずおかちゃちゃちゃ  
講座のイチオシポイント

くわしくは  
裏面へ!

- 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



#### PROGRAM

身体の歪み&姿勢を改善!  
エゴスキュー体験

通る声を目指して  
宝塚歌劇団OGによる  
発声レッスン

コミュニケーションを楽しむ  
ボードゲーム入門

学生と学ぶ!  
デジタルでつながる  
コミュニケーション講座

※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。

# 今冬から、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 身体の歪み&姿勢を改善! エゴスキュー体験

立ったまま、寝たまま、座ったまま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 ①1/19(月) 身体の歪みをチェック!エゴスキューの基本  
②2/16(月) 腰に優しいエゴスキュー  
③3/16(月) 座ってできるエゴスキュー

時間 10:00~12:00

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人でも多くの方が100歳まで自分の足で歩けることを目指して活動中。

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

### 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 ①1/30(金) 簡単ストレッチで声を出してみよう  
②2/13(金) 正しい呼吸法と発声方法を学ぼう  
③3/6(金) 音楽のリズムに合わせて発声練習

時間 14:00~16:00

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)

定員 50名

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」「エクスカリパー」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。

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

話し方や声に  
自信を持ちたい

### 3 コミュニケーションを楽しむ ボードゲーム入門

子供から大人まで誰でも気軽に楽しむことができるボードゲーム。様々なゲームに挑戦し、みんなで会話を楽しみましょう。ルールやゲームの楽しみ方を学んで、家族やお友達と一緒に盛り上がりよう。

- 日程 ①2/5(木) はじめてのボードゲーム  
②2/26(木) 色んなボードゲームにチャレンジ  
③3/19(木) ボードゲームの楽しさを伝えよう

時間 14:00~16:00

会場 かわはら会館 2階 会議室  
(駿河区下川原6-1-6)

定員 30名 持ち物 筆記用具

協力 川原地区社会福祉協議会



講師 やまざき おさむ さん  
子どもの本とおもちゃ 百町森(ひやくちょうもり)  
元学童保育支援員。子どもの頃から絵本やおもちゃに囲まれて育つ。特にボードゲームが好きで、学童クラブや保育園でのボードゲーム研修の他、趣味で大人向けのボードゲーム会の開催やボードゲーム制作も行う。

こんな人におすすめ

多世代で  
ワイワイ遊びたい

脳トレが好き

新しい友達を  
つくりたい



### 4 学生と学ぶ!デジタルでつながる コミュニケーション講座

「イベントやお店情報を手早く知りたい/発信したい」「仲間との予定を簡単に調整したい」など出来たら便利だなと思ったことはありませんか。グループ活動にも役立つSNSなどの便利機能を、大学生と一緒に実践を交えて学びます。

- 日程 ①2/17(火) もっと使いこなせる便利機能 ~LINE編~  
②3/10(火) 情報収集・発信をしてみよう ~Instagram編~  
③4/7(火) デジタルでつながるグループ活動

時間 14:00~16:00

会場 常葉大学 静岡草薙キャンパス A棟2階 A209 (駿河区弥生町6-1)

定員 20名

持ち物 普段お使いのスマホ(iPhoneもしくはAndroid)、筆記用具

共催 一般社団法人草薙カルテッド



講師 稲葉 倫子 さん ちょビット☆ITラボ  
専門学校や県立高校等学校での情報科目講師歴38年。2023年に企業のパソコン修理やITの相談業務等も担う店舗を開業し、地域住民向けにもパソコン講座やプログラミングなど、ITに関わる各種講座や勉強会を開催。

こんな人におすすめ

生活に役立つ機能を  
知りたい

色んな人と  
交流したい

活動に  
活かしたい

