

(令和6年10月7日発表)

静岡市介護予防事業「しずおか ちゃちゃちゃ」 趣味を楽しむ講座の開催

◆アピールポイント	・趣味や興味をきっかけに、市民が親しみを持ち、持続的に介護予防に取り組んでもらうための新たな取組「しずおか ちゃちゃちゃ」をスタートします。 ・プロから学べる各種講座を通して、知識やスキルを得るだけでなく、人やまちと繋がっていくことで、楽しみながら体と心の健康を支えます。
◆内容など	【概要】 ・65歳以上の方が対象の全3回の連続講座、これからの人生がより豊かになる新たな趣味や仲間に出会えるプログラムです。 ・静岡市は、魅力ある多彩な介護予防プログラムの実施により、介護予防に無関心な高齢者の社会参加を促し、介護給付費の抑制を目指します。 【各講座のご紹介】 ①体のゆがみ改善&姿勢改善！エゴスキュー体験 ②VELTEX 静岡を応援しよう！もっと楽しむバスケ観戦塾 ③男・本気のコーヒー教室 ④通る声になる！宝塚歌劇団 OG による発声レッスン ⑤身体の歪みを調整！はじめてのピラティス ⑥美しい姿勢づくり&筋力アップストレッチ ⑦健康的な爪をそだてる！はじめてのネイルケア体験 ⑧カメラと仲良しになろう～ゆる写真教室～ ・講座の詳細や申込方法は、市ホームページからご確認ください。 https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4523/s013027.html
◇その他	・「6月21日市長定例記者会見」で発表した介護予防に関する取組が本格的にスタートします。 ・各種取組について、担当職員から説明させていただきます。 日時：令和6年10月11日（金）13時30分から 場所：静岡庁舎8階 市政記者室

別紙資料



イベントカレンダーへの掲載



ぜひ、幅広い周知をお願いします！

【問合せ】

地域包括ケア・誰もが活躍推進本部
(静岡庁舎14階)

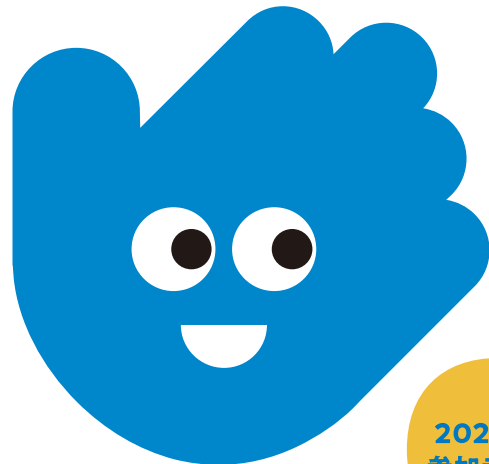
担当 南條・森下

電話 054-221-1572

趣味をたのしむ連続講座のご案内。

65歳以上の方が対象、

静岡市在住の



2024年度
参加者募集!

しずおか ちゃちゃちゃ

65歳からのわたしたちにエール

連続講座の参加者募集中!

10月21日(月) 申込締切

11月13日(水) 申込締切

エゴスキュー

ピラティス

発声レッスン

スポーツ観戦

男・本気のコーヒー

発声レッスン

筋力アップストレッチ

男・本気のピラティス

写真教室

ハンドケア

※参加時に参加受付票の記入のほか、アンケートにご協力をお願いします。

65歳からのわたしたちにエール

65歳以上の方が対象の、
プロから学べる3回の連続講座が始まります。

10月21日(月) 申込締切

1 2 3 4-A 5-A

11月13日(水) 申込締切

4-B 5-B 6 7 8

これからの人生がより豊かになる新たな趣味や仲間に出会えるプログラム。
知識やスキルを得るだけではなく、人やまちと繋がっていくことで
楽しみながら体と心の健康を支えます。



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そう。

日 程 ①11/5(火) はじめての姿勢調整体操①
②12/3(火) 姿勢調整体操②
③1/14(火) 姿勢調整体操③

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 50名 持ち物 バスタオル(ヨガマット可)、動きやすい服装、飲み物



講 師 高柳 枝美子 さん 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 VELTEX静岡を応援しよう!もっと楽しむバスケット観戦塾

スポーツに詳しくないけれど、観戦に行ってみたいという方も安心。応援の掛け声やハーフタイムショーなど観戦の楽しみ方をVELTEX静岡と学ぶプログラム。最終日は静岡市中央体育館で開催される試合(神戸ストークス戦)をみんなで観戦しよう!

日 程 ①10/30(水) 応援の仕方をチェック!試合観戦ポイントを知る
②11/15(金) 観るだけじゃない楽しみ方情報交流会&会場設営見学
③12/18(水) 試合会場ツアーと一緒に試合観戦

時 間 14:00~16:00 ※最終回のみ 17:00~21:00(試合開始19:00)
会 場 静岡市役所 静岡庁舎 17階 171・172会議室 (葵区追手町5-1)
定 員 50名 持ち物 筆記用具



講 師 山崎 祐輔 さん 株式会社VELTEXスポーツエンタープライズ
静岡県内唯一の男子プロバスケットチーム「VELTEX(ベルテックス)」を運営しつつ、ベルテックス静岡というコンテンツを活かして街づくりを行う。バスケットを通じて、一緒に静岡県を盛り上げていこう。



③ 男・本気のコーヒー教室

専用の道具を使ったハンドドリップ技術、珈琲豆についての知識を学べる男性向けプログラム。自分自身が美味しいと思える一杯を見つけ、家族や友人と一緒にコーヒー時間を楽しもう。

日 程 ①10/31(木) スペシャルティコーヒーを知る
②11/21(木) ハンドドリップ体験
③12/19(木) もっとコーヒーを楽しむために

時 間 14:00~16:00 会 場 ETHICUS euphrainoo (葵区鷹匠2-20-10)
定 員 15名(男性限定) 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾もしくはバンダナ



講 師 山崎 嘉也 さん ETHICUS coffee roasters 代表
イタリアンバルで10年間バリスタとして勤務したのち、地元の静岡で独立。
独学で焙煎技術を学び、現在は静岡市内に3店舗のコーヒーショップを運営している。



4 通る声になる!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始める発声レッスン。
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、
心身ともに楽しく健康になろう。

4-A

会場1
静岡市地域福祉
共生センター

男女混合

- 日 程 ①10/28(月) 簡単ストレッチ&発声レッスン①
②11/18(月) 簡単ストレッチ&発声レッスン②
③12/16(月) 簡単ストレッチ&発声レッスン③

時 間 10:00~12:00 定 員 50名

会 場 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」2階地域交流ホール (駿河区南八幡町3-1)



4-B

会場2
葵生涯学習センター
(アイセル21)

男女混合

- 日 程 ①11/22(金) 簡単ストレッチ&発声レッスン①
②12/20(金) 簡単ストレッチ&発声レッスン②
③1/17(金) 簡単ストレッチ&発声レッスン③

時 間 9:45~11:45 定 員 50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、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。

5 身体の歪みを調整!はじめてのピラティス

背骨や骨盤を本来あるべき位置に戻し身体のめぐりをよくする「ピラティス」。自分の
歪みや癖に気づき、インナーマッスルを刺激&体幹を鍛えることで、姿勢や骨格の歪み
を改善。マットを使ったエクササイズで上手な身体の使い方を学ぼう。

5-A

会場1
MIRAIEリアン
コミュニティホール
七間町

男女混合

- 日 程 ①11/18(月) 初めてのピラティス①
②12/9(月) 骨格調整②
③1/20(月) 背骨の正しい使い方③

時 間 9:30~11:30 定 員 50名

会 場 MIRAIEリアン コミュニティホール七間町 ホール (葵区七間町12-4)



5-B

会場2
ラベック静岡

男性限定

- 日 程 ①11/29(金) 初めてのピラティス①
②12/20(金) 骨格調整②
③1/24(金) 背骨の正しい使い方③

時 間 13:30~15:30 定 員 40名(男性限定)

会 場 ラベック静岡(静岡市北部勤労者福祉センター)2階 多目的ホール (葵区本通7-11-9)

持ち物 バスタオル(ヨガマット可)、動きやすい服装、飲み物

講 師 小林 早苗さん ピラティストレーナー

ピラティスの良さを多くの方に知ってほしい想いから、静岡県内でパーソナル、グループレッスンで
活動中。周りからの評価ではなく自分らしい本来の姿を発揮できるようトータルビューティーをサポート。



6 美しい姿勢づくり&筋力アップストレッチ

クラシックバレエをベースとしたストレッチを通じて体幹と下半身の筋力を鍛えながら、
いつまでも自分の足で元気に美しく歩くことをめざすプログラム。自宅でもレッスン
できるコンテンツも実施。(任意参加)

- 日 程 ①11/25(月) 美しい姿勢づくりと歩き方レッスン①
②12/23(月) 美しい姿勢づくりと歩き方レッスン②
③1/20(月) 美しい姿勢づくりと歩き方レッスン③

時 間 13:30~15:30 ※初回のみ13:30~16:00 会 場 静岡市中央体育館 剣道場 (葵区駿府町2-80)

定 員 50名

持ち物 動きやすい服装、飲み物

講 師 櫻井 真洗さん 田中 智子さん 一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

40歳からの体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチを考案。指導歴11年。約1000人の方の姿勢を改善。
(田中さん)指導歴6年。オンラインクラスとともに名古屋で3か所の対面クラスを運営。モダンダンス歴25年。(櫻井さん)



7 健康的な爪をそでてる!はじめてのネイルケア体験

おうちでできるネイル&ハンドケアの基本を身につけ、手指の肌を整えるだけでなく健康的な指先を目指すプログラム。
いつも頑張ってくれている手指をいたわってあげましょう。

- 日 程 ①11/26(火) 爪の正しい整え方
②12/24(火) 指先から手のお肌の整え方
③1/21(火) みんなでネイル体験

時 間 10:00~12:00

会 場 静岡市歴史博物館 1階 講座室 (葵区追手町4-16)

定 員 20名

持ち物 ハンドタオル、爪切り、筆記用具

講 師 朝比奈 恭恵さん 自爪育成おうちネイルサロンちやみえる オーナー

ネイリスト歴22年。大手ネイルサロン勤務を経て、自宅サロンを開業。深爪やかみグセなどお爪
のお悩みをかかえる方を笑顔にしたいと活動中。今年よりアスリートの指先サポートも開始。



8 カメラと仲良しになろう~ゆる写真教室~

プロのカメラマンから基礎を学べる写真教室。カメラの設定や撮影技術をマスターして、
写真好きな仲間とレンズ越しに新しい世界を発見しよう!カメラ初心者の方大歓迎。

- 日 程 ①12/5(木) オリエンテーション/カメラの基本
②1/16(木) みんなでおいでかけて撮影しよう
③2/13(木) よりよい写真を撮るためのコツ

時 間 10:00~12:00

会 場 静岡市民文化会館 ロビー棟・2階 第1会議室 (葵区駿府町2-90)

定 員 30名

持ち物 筆記用具、カメラ(一眼レフ・ミラーレス)

講 師 青木 遥香さん フォトグラファー

1987年3月、静岡県浜松市生まれ。全国どこでも出張しながら、人物を中心にさまざまな
ものを撮影。(成人式、七五三、家族写真、ブライダルなどの記念の撮影や、建築、商品、
広告、ウェブメディア、雑誌媒体など)



講座の申込み方法は裏表紙へ →

65歳からの人生をもっとたのしく！
新しいプログラムがはじまります！



しずおか ちゃちゃちゃ

65歳からのわたしたちにエール

新しい趣味や学びをたのしみ、仲間と出会えるプログラム

「しずおか ちゃちゃちゃ」がはじまります。

静岡市で暮らすわたしたちの人生の充実を応援する、

さまざまな連続講座をご用意しています。

みなさまのご参加をお待ちしています！



しずおか
まちなか
ウォーキング

開催中！

2024年

期間

9月10日(火)~11月29日(金)

※水曜日は休館日

受付時間

9:00~17:00

受付

MIRAIEリアンコミュニティホール七間町

(葵区七間町12-4)

毎月1回以上ウォーキングに参加された方に、
抽選で素敵な賞品をプレゼント

おひとりでも、ご家族や友人と一緒にでもOK！

好きな時間に自由に歩きましょう

＼初参加でオリジナルグッズをプレゼント！／

※数には限りがあります。

※静岡市在住の65歳以上の方限定



連続講座の参加条件

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(3日間の全日程分、初回参加時にまとめて現金でお支払い)

① ② ③ 4-A 5-A

申込締切 10月21日(月)17:00まで

抽選結果 10月24日(木)までにご連絡いたします。

4-B 5-B ⑥ ⑦ ⑧

申込締切 11月13日(水)17:00まで

抽選結果 11月15日(金)までにご連絡いたします。

※ご連絡がなかった場合にはお手数ですが、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

以下の内容をご了承の上、ご参加ください

- ・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
- ・参加時に参加受付票の記入のほか、アンケートにご協力をお願いします

お問合せ・申込み

右記の二次元コードまたは静岡市ホームページ、
もしくは下記電話番号よりお申込みください。

「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)

※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。



しずおか ちゃちゃちゃ事務局
公式LINE登録はこちら

最新情報を配信中！



しずおか ちゃちゃちゃ