

～静岡型スポーツ・イン・ライフ～

働く世代のライフパフォーマンス向上プロジェクト

かゆかゆかゆ スポーツフェス

参加費無料

10/20 (日) 8:30-12:00 @エスパルスドリームフィールド清水

働く大人のカラダメンテ教室

親子でチャレンジ運動教室

時間 9:00 - 10:00

※受付開始 8:30～

定員 80名程度 (先着順)

※定員になり次第受付を終了いたします

お申込 予約制

右記QRコードより必要事項をご入力ください
お申込み後 担当よりご連絡させていただきます



時間 10:30 - 11:30

※受付開始 10:00～

▶ **幼児向けコース**

対象 2歳～年長の親子

定員 25組程度 (先着順)

※定員になり次第受付を終了いたします

▶ **小学生向けコース**

対象 小学1年～6年の親子

定員 25組程度 (先着順)

※定員になり次第受付を終了いたします

お申込 予約制

右記QRコードより必要事項をご入力ください
お申込み後 担当よりご連絡させていただきます



体験ブース



モルツク



ボッチヤ



ヤクルト
空容器入れ

株式会社エスパルス
中央静岡ヤクルト販売株式会社 Presents

教室にご参加された方の中から 抽選で5組10名様に

清水エスパルス VS モンテディオ山形 観戦ツアーにご招待!!

10/14(月)までにお申し込みいただいた方が対象となります

バス出発時間 : 11時45分

集合場所 : エスパルスドリームフィールド清水

- ※上記運動教室お申込みフォームよりお申込みください
- ※抽選の結果は当選者へ開催日5日前に通知します
- ※駐車場はSDF清水をご利用いただけます
- ※試合後のバスに乗り遅れの無いようお願い申し上げます



主催 静岡市 SHIZUOKA SPORTS in LIFE

事務局・申込先 中央静岡ヤクルト販売株式会社 Yakult 中央静岡ヤクルト販売株式会社

監修 株式会社エスパルス S-PULSE

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43
TEL : 054-264-8960 担当 : G R 推進室 大石・岩本

働く世代のライフパフォーマンス向上プロジェクト

本事業では、運動やスポーツを通じて、働く世代や子育て世代を中心にそれぞれのライフステージで最高のパフォーマンスを発揮できるようにサポートします。

これにより、市民の皆さんの健康を増進し、生活の質を向上させることを目指しています。

こんなお悩みありませんか？

▶運動は大切だと思うけど忙しくて時間がない

静岡市では、「1回30分以上、週2回以上運動習慣のある人」の女性の割合が壮年期（30～44歳）で最も低く、21.0%となっています。

（健康・食育に関する意識・生活アンケート調査）

▶肩こり・腰痛などがある

全国10万人を対象にした調査では、首筋・肩こりを抱えている人が72.5%と多発しており、働き盛りの30～40代が75.3%と最も多く首筋・肩こりを抱えている状況です。

（一般社団法人 日本疲労学会他、2021年11月調査）

▶寝ても疲れがとれにくい

静岡市では、「睡眠で休養が取れている人の割合」の目標値が75%のところ、R4年度時点で、青年期は48.5%、壮年期50.7%、中年期は46.0%となっています。

（静岡市健康増進計画 第3次）

日々の生活の中に簡単なストレッチや筋トレの時間を入れるだけであなたのからだが変わります!!

取組の内容

本事業では以下の3つの事業を柱に取組を推進していきます。

STEP1

スポーツの楽しさを一緒に広める市民サポーターの育成!

日々の生活や活動を通じて、身近な方や地域の方に楽しく効果的な運動方法を伝え、運動を習慣的に行う市民を増やす取り組みを推進する「市民サポーター」を養成します。

開催時期 9月～10月

STEP2

『わいわいスポーツフェス』を開催!

自分の体力を知り、親子、家族、友人などみんなで身体を動かすスポーツの楽しさを実感するスポーツフェスを開催します。

開催日 10/20 (日) 大人向け 8:30～9:30 親子で参加 10:30～11:30

場所 エスパルスドリームフィールド清水 ※ 詳細は裏面を参照ください

STEP3

みんなと楽しくできる運動習慣づくりを3か月チャレンジ!

清水エスパルスのスポーツインストラクターによる、自宅ですることができるストレッチや、器具を使わなくても、日常の動作の中でできる筋トレなどを、3か月プログラムで実施します。

対象者 働く世代・子育て世代の男女

参加費 無料

※ 詳細は別途チラシ等でご案内します