

令和6年度 スポーツ庁 運動・スポーツ習慣化促進事業  
～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



# 3か月チャレンジ プログラム

参加  
無料

こんなお悩み  
ありませんか？

肩こり・頭痛などがある

運動は大切だと思うけど  
忙しくて時間がない

寝ても疲れがとれにくい

お悩み解決に向けて、**続けやすい** 4つのポイント！

柔軟性や筋力の  
セルフチェックで、  
現在の自分の状態を  
確認！

全5回の講座では  
生活の中でも気軽に  
運動を取り入れる  
コツも伝授！

ライフスタイルに  
合わせて選べる  
4つのコースを  
ご用意！

自宅でも  
運動ができる  
オリジナル動画で  
運動習慣を  
サポート

3か月チャレンジプログラムであなたにあった体調管理”コンディショニング”の方法を学び、一緒に実践していきましょう！



清水エスパルスの理学療法士が運動内容を監修

## 3か月チャレンジプログラムの概要・参加方法



対象者

働く世代・子育て世代の男女

申込期日

11月7日(木)16:00迄

実施期間

2024年11月～2025年2月

参加費

参加費無料

※抽選の結果は11月8日(金)に  
担当よりご連絡いたします



プログラム

自宅で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に加え  
ヨガ・ピラティス・骨盤トレーニングなど人気プログラムを3か月で実施

参加方法

上記QRコードの申し込みフォーム、もしくは下記事務局へお電話にてお申込みください

お申し込み  
事務局

事務局：中央静岡ヤクルト販売株式会社  
〒420-0913  
静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL：054-264-8960 担当：GR推進室 大石・岩本

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

# ライフスタイルに合わせて選べる4つのコース

ヨガ・ピラティス・骨盤トレーニング・ウォーキング等人気コンテンツ盛りだくさん！

**A**  
コース

## 夕食準備前にひと運動

夕食の支度まで時間を有効活用して自分磨き  
忙しい主婦（夫）にオススメのコース

**開催日** 平日 14:00～15:00

2024年 ① 11/12 ② 11/26 ③ 12/10  
2025年 ④ 1/30 ⑤ 2/4

**定員** 35名程度

※抽選の結果は11月5日に担当よりご連絡いたします

**会場** 中央静岡ヤクルト販売株式会社 会議室

〒422-0913 静岡市葵区瀬名川3丁目3-43  
駐車場は中央静岡ヤクルト販売敷地内をご利用ください

**B**  
コース

## 仕事帰りにサクッと 自分メンテナンス

お仕事帰りにちょこっと寄り道  
疲れた体をメンテナンスしたい方にオススメのコース

**開催日** 金曜 19:00～20:00

2024年 ① 11/15 ② 12/6 ③ 12/20  
2025年 ④ 1/17 ⑤ 2/7

**定員** 35名程度

※抽選の結果は11月5日に担当よりご連絡いたします

**会場** スポーツクラブ&スパルネサンス静岡24

〒422-8062 静岡市駿河区稲川2丁目1-32 7階  
駐車場はルネサンス静岡24をご利用ください

**C**  
コース

## お子さま連れで朝活！ 無料託児所併設で参加も安心

お子さまが一緒でも託児所を併設しているので  
安心してできる「朝活」コース

**開催日** 土曜 7:30～8:30

2024年 ① 11/16 ② 12/7 ③ 12/21  
2025年 ④ 1/18 ⑤ 2/8

**定員** 35名程度

※抽選の結果は11月5日に担当よりご連絡いたします

**会場** エスパルスドリームフィールド清水

〒424-0037 静岡市清水区袖師町1492  
駐車場はエスパルスドリームフィールド清水を  
ご利用ください

**D**  
コース

## お休みの日に たまには自分磨き

お仕事が休みの日に自分がメンテナンスをしたい  
働く世代にオススメのコース

**開催日** 日曜 15:00～16:00

2024年 ① 11/10 ② 12/8 ③ 12/22  
2025年 ④ 1/19 ⑤ 2/9

**定員** 35名程度

※抽選の結果は11月5日に担当よりご連絡いたします

**会場** エスパルスドリームフィールド静岡

〒422-8022 静岡市駿河区恩田原2-4  
駐車場はエスパルスドリームフィールド静岡を  
ご利用ください

※計5回の講座全てご参加いただいた方限定！

2025エスパルスオフィシャルカレンダー または タオルマフラー

抽選で  
各5名様



4回目の講座終了後抽選発表

プレゼント

※どちらが当たるかはランダムです  
5回目の講座にご参加いただけない場合はお渡し出来かねます。  
なお配送対応は出来かねますのでご了承ください。