



しずおか ちゃちゃちゃ

65歳からのわたしたちにエール

「しずおかちゃちゃちゃ」は、新たな趣味や仲間と出会うことができる静岡市で新しく始まる介護予防事業です。(2024年9月~2027年3月)
学んで終わりではなく、家族や友達に学んだ内容を活かす機会を一緒に創っていくことを目指しています。



65歳からの新しい人生は 学びや仲間との出会いに対するワクワクで満ちている

参加者の声

エゴスキュー

簡単な動きなので覚えやすく人に教えたい♪
運動が苦手な自分でもこれなら続けられる。



その他

同じ趣味の人に出会えて新しい友だちができた。
講座後に一緒にご飯を食べに行くようになった。



コーヒー

インスタントでは味わえない美味しさに感動。
家でも淹れたくてコーヒー用具を初めて購入。



ネイルケア

娘に教えてもらい参加。
爪が綺麗になると気持ちも明るくなってお出かけが楽しになった。



バレエ・ストレッチ

憧れだったバレエを体験!
駅のホームなどで鏡を見つけたら姿勢チェックをするようになった。

連続講座のお申込み案内

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 (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)

申込締切 2025年1月21日(火)17:00まで(申込み多数の場合は抽選)

※抽選結果は2025年1月24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、健康に関するアンケートにご協力をお願いします。

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お電話

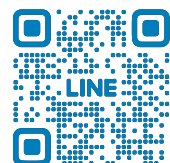
「しずおかちゃちゃちゃ」事務局(阪急交通社内)

0570-001-089

(10:00~17:00 土日祝除く)

②インターネット

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

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のご案内

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

- ① たのしく姿勢改善!エゴスキュー体験
- ② こだわりのコーヒー教室
- ③ エイジレスバレエ・ストレッチ体験
- ④ 健康的な爪をそだてる!はじめてのネイルケア体験

※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。

PROGRAM

プロから学べる全3回の連続講座。
これからの人生をより豊かにする、
新たな趣味や仲間に出会える場



① たのしく姿勢改善! 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しょう。



- 日程 ①2/18(火) はじめての姿勢調整体操
 ②3/25(火) 姿勢調整体操①
 ③4/15(火) 姿勢調整体操②

時間 10:00~12:00

会場 静岡市清水文化会館 マリナート1階 リハーサル室 (清水区島崎町214)

定員 40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 えみラボ代表 / (一財)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。

③ エイジレスバレエ・ストレッチ体験~美しい姿勢ときれいウォーク~

クラシックバレエをベースとしたストレッチを通じて、体幹と下半身の筋肉を鍛えながら、美しい姿勢でいつまでも自分の足で元気に歩くことを目指すプログラムです。自宅で参加できるオンラインレッスンも実施(任意参加)。



- 日程 ①1/27(月) 美しい姿勢づくり&筋力アップストレッチ①
 ②2/17(月) 美しい姿勢づくり&筋力アップストレッチ②
 ③3/10(月) 美しい姿勢づくり&筋力アップストレッチ③

時間 14:00~16:00

会場 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 動きやすい服装、5本指ソックス(滑り止め付)、タオル、飲み物



講師 櫻井 真洗さん 一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
 2018年エイジレスバレエ・ストレッチ認定講師資格取得、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。3歳よりモダンダンスをはじめる。



② こだわりのコーヒー教室

専用の道具を使ったコーヒーの淹れ方をはじめ、産地や焙煎度など珈琲豆についての知識や技術を学ぶプログラム。みんなでコーヒー時間を楽しみつつ、自分好みの一杯を見つけてみませんか。



- 日程 ①2/6 (木) スペシャルティコーヒーを知る
 ②2/27(木) コーヒーのいろいろな淹れ方を体験しよう
 ③3/27(木) もっとコーヒーを楽しむために

時間 15:00~17:00

会場 トヨタユナイテッド静岡 草薙店 コミュニティルーム (駿河区弥生町2-74)

定員 15名 持ち物 エプロン、三角巾もしくはバンダナ、筆記用具



講師 村松 由佳子さん hugcoffee焙煎士
 hugcoffeeのコーヒーの味を創り出す焙煎士。バリスタとしての経験も豊富で、一杯のコーヒーに込める想いは人一倍。コーヒーが持つ無限の可能性を信じ日々研究中。お客様に最高のコーヒー体験を提供するために情熱を注ぎ続けている。



協力 一般社団法人草薙カルテッド

④ 健康的な爪をそだてる! はじめてのネイルケア体験

おうちで出来るネイルケア・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美し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 ①2/6(木) 爪の正しい整え方、ネイルケア体験
 ②3/6(木) ハンドケア体験~手指のお肌の整え方~
 ③4/17(木) みんなでネイル体験

時間 10:00~12:00

会場 静鉄のコワーキングスペース/シェアオフィス「=ODEN」(葵区鷹匠2-8-10)

定員 20名 持ち物 ハンドタオル、普段使っている爪切り、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 ちゃみえる 代表
 ネイリスト歴23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。

