

あたらしい 趣味をみつけよう！

しづおか ちゃちゃちゃ 春のフェスタ SHIZUOKA CHA CHA CHA SPRING FESTA

- ・ボードゲーム体験会
- ・コーヒー教室公開自主練会
- ・宝塚歌劇団OGによる発声レッスン



対象 静岡市内在住の
おおむね65歳以上の方
ご家族やご友人の方もぜひご参加ください

参加費
無料

2025年 4月13日(日)
10:30~16:00 受付開始 10:00 最終受付 15:30

場所 静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ11階

自分の体を知ろう！ 健康セミナーとかんたん計測会

しづおか ちゃちゃちゃ 春のフェスタ SHIZUOKA CHA CHA CHA SPRING FESTA

大人のジャズダンス体験会

簡単な
ステップを
プロが教える！

講師
元宝塚歌劇団娘役
虹乃 夢果さん



健康セミナー

元気に老いて、健康寿命を延ばそう！

こころ・からだ・たべもの・くすりと
若返りの関係

講師 山田 静雄 静岡県立大学特任教授



脳の健康チェック

そのほか血管年齢などの健康計測も実施！くわしくは中面へ▶

対象 静岡市内在住の
おおむね65歳以上の方
ご家族やご友人の方もぜひご参加ください

参加費
無料

2025年 4月13日(日)
10:30~16:00 受付開始 10:00 最終受付 15:30

場所 静岡県コンベンションアーツセンター グランシップ11階

元気に老いて、健康寿命を延ばそう! こころ・からだ・たべもの・くすりと 若返りの関係



講師 山田 静雄 静岡県立大学特任教授

大学院薬食生命科学総合学府薬学研究院 薬食研究推進センター長
NPO法人くすり・たべもの・からだの協議会及び静岡県食育協会 理事長

時間 10:30～12:00 定員 100名

公開講座 ～宝塚歌劇団OGによる発声レッスン～



宝塚歌劇団OGの講師による基礎からはじめる発声レッスン。2024年度の発声レッスン講座修了生と一緒に、自分の声を鍛えて楽しく声を出す・歌うための発声法にチャレンジしてみよう。

講師 虹乃 夢果さん 元宝塚歌劇団娘役

時間 13:30～14:15 定員 100名



簡単なステップからはじめる! 大人のジャズダンス体験会

柔軟体操で身体をほぐしつつ、宝塚歌劇団OGの虹乃夢果さんと一緒に音楽に合わせてみんなで身体を動かしてみましょう！



講師 虹乃 夢果さん 元宝塚歌劇団娘役

時間 14:30～15:30 定員 100名

セルフハンドケア体験 隨時開催

毎日続けられるセルフケアで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。



お問合せ・申込み

「予約優先」と書かれたものは、
お電話もしくはインターネットから
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。

申込締切 2025年4月11日(金)17:00まで(先着順)

①お電話でのお申込み

0570-001-089 (平日10:00～17:00)

しづおか ちゃちゃちゃん事務局(阪急交通社内)

②インターネット

右記二次元コードからアクセスしてください



脳トレ&コミュニケーションを楽しもう!

大人のボードゲーム体験会

朝の情報番組でも話題！

会話も楽しみながら、記憶力を鍛えたり戦略を考えたり、ほどよく頭を使うボードゲームと一緒にやってみませんか。



講師 やまざき おさむさん

子どもの本とおもちゃ 百町森(ひゃくちょうもり)

時間 11:00～12:00 定員 20名



自分好みのコーヒーを見つけよう!

コーヒー教室公開自主練会

ハンドドリップ技術を学んだ修了生と一緒にコーヒーを飲み比べしながら、自分の好きな味をみつけるワークショップ。

挽き方やお湯の温度などで変化する味の違いを体験してみよう！



時間 13:30～14:30

定員 20名

脳の健康チェック

所要時間 約15分

定員 35名



血管年齢や体組成など



ハンドドリップコーヒーの ふるまい 隨時開催

「男・本気のコーヒー教室」などでハンドドリップ技術を学んだメンバーがコーヒーをふるまいいます。こだわりのコーヒーでほっと一息つきませんか。

公式LINE登録

今後のイベント情報や講座の
様子をお届けします。
その他、広報しづおかや市内
各所でもお知らせします。

公式LINEの
登録は
こちらから



しづおか ちゃちゃちゃん

65歳からのわたしたちにエール



「しづおか ちゃちゃちゃん」は、
新たな趣味や仲間との出会いが健康につながる、
2024年に静岡市で新しく始まった介護予防事業です。