

あたらしい  
趣味をみつけよう!

自分の体を知ろう!  
健康セミナーとかんたん計測会

しずおか ちゃちゃちゃ   
**春のフェスタ**  
SHIZUOKA CHA CHA CHA SPRING FESTA

しずおか ちゃちゃちゃ   
**春のフェスタ**  
SHIZUOKA CHA CHA CHA SPRING FESTA

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



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

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

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

2025年 **4月13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

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

主催 | 静岡市 保健福祉長寿局 地域包括ケア・誰もが活躍推進本部(4月から地域包括ケア推進課)  
企画運営 | 阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング 阪急阪神、株式会社阪急交通社  
協力 | 静岡鉄道株式会社



### 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よう!

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



### 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を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(ひやくちょうもり)

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

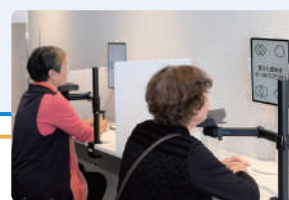
定員 20名



### 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 随時開催

「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ます。こだわりのコーヒーでほっと一息つきませんか。



### セルフハンドケア体験 随時開催

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)

しずおか ちゃちゃちゃ事務局(阪急交通社内)



### ②インターネット

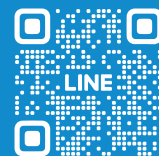
右記二次元コードからアクセスしてください

注意事項 ・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

### 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、広報しず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。