



しずおかちゃちゃちゃで  
楽しく学んで、続けるよろこびを

## 連続講座の 3つのイチオシ!ポイント

### 1 プロから学べる本格的な講座



本格的な内容と先生の熱意に、もっとがんばろうと思った!

間近に見るプロの技に感動。分かりやすい指導がありがたい

先生の話は常にメモ! ひとつのことに没頭できる時間がたのしい



### 2 参加者同士での交流の機会



知らない人同士でもこんなに盛り上がるとは思ってなかった!

みんなと相談しながら、探求しあえる雰囲気がたのしい

講座後にランチにお出かけ! 同年代の友達ができてうれしい



### 3 次回までおうちでも取り組めるようにサポート



月1回の講座でも、資料などで振り返りができるから続けられる

本格的な動作から家で気軽にできる体操も教えてもらえてお得!

家族と毎朝動画を見ながら練習をするのが習慣になりました



#### 連続講座の申込案内

**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(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10月10日(金)17:00まで(申込多数の場合抽選)  
※抽選結果は10/17(金)までにご連絡します。  
連絡がない場合には、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** ・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。

しずおかちゃちゃちゃ事務局  
公式LINE登録はこちら



#### 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インターネットから申込み  
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



#### PROGRAM

自分自身を労わる  
リラックスヨガ体験

通る声を目指して  
宝塚歌劇団OGによる  
発声レッスン

健康的な爪をそでてる  
はじめてのネイルケア体験

コミュニケーションを楽しむ  
ボードゲーム入門

自分の好きな味を見つけよう  
はじめてのワイン講座

※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いたします。

### しずおかちゃちゃちゃ 講座のイチオシポイント

くわしくは  
裏面へ!

- 1 プロから学べる本格的な講座
- 2 参加者同士での交流の機会
- 3 次回までおうちでも  
取り組めるようにサポート



しずおかちゃちゃちゃ 65歳からのわたしたちにエール

主 催: 静岡市 保健福祉長寿局 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



2025年  
10月下旬から開始  
参加者募集中



静岡市在住の  
2025年度 中期  
65歳以上の方が対象  
趣味をたのしむ連続講座

# PROGRAM

## 秋から、 バリエーション豊かな 5つのプログラムが始まります!

プロの講師から専門的な知識やスキルを学びつつ、  
新たな趣味を見つけてみませんか。  
学んで終わりではなく、講座修了後には  
学んだことを暮らしに活かすためのサポートも行います。



### 1 自分自身を労わる リラックスヨガ体験



ヨガのポーズと呼吸を意識しながら、関節を緩め、筋肉をほぐし  
動きやすい身体にしていきます。自分の身体と心に向き合いなが  
ら、リラックスしてヨガを楽しみましょう。

こんな人におすすめ

ヨガ初心者

肩こり・腰痛が気になる

リラックスしたい

- 日程 ①10/20(月) ヨガの基本とウォーミングアップ  
②11/17(月) やさしい太陽礼拝とヨガの呼吸法  
③12/1(月) 心身を整える瞑想でリラックス

時間 14:00~16:00

会場 葵生涯学習センター(アイセル21)1階ホール  
(葵区東草深町3-18)

定員 40名

持ち物 バスタオル(ヨガマットでも可)、動きやすい服装、  
飲み物、フェイスタオル、筆記用具

講師 小澤 和絵さん YogaStudio gyutto 主宰

ヨガ歴20年。古典ヨガの奥深さに魅了され今も学び続けて  
いる。自らの学びやインド修行の体験をもとにヨガを通じて  
心身の健康促進のために活動中。終わった後の心地よさを  
体感できるようなクラス作りを心がけている。



### 2 通る声を目指して 宝塚歌劇団OGによる発声レッスン



元宝塚歌劇団の虹乃夢果さんによる基礎からはじめる発声レ  
ッスン。華やかな舞台のお話を聞きながら、簡単なストレッチと発声  
練習で自分の声を鍛えて、心身ともにたのしく健康になろう。

こんな人におすすめ

おしゃれな趣味  
探し中

歌うのが好き

話し方や声に  
自信を持ちたい

- 日程 ①10/24(金) 簡単ストレッチと呼吸法を学ぼう  
②11/14(金) 言葉遊びで口元の筋力アップ  
③12/5(金) 音楽に合わせてみんなで発声練習

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 50名

持ち物 飲み物、フェイスタオル、筆記用具

講師 虹乃 夢果さん 元宝塚歌劇団 宙組 娘役

1995年宝塚歌劇団入団。「仮面のロマネスク」「エクスカリバー」ほか多数  
の作品に出演。退団後は子供や大人ミュージカルの指導、クラシックバレ  
エやジャズダンス講師のほか、自身も舞台に出演。



### 3 コミュニケーションを楽しむ ボードゲーム入門



会話も楽しみながら、ほどよく頭を使うボードゲーム。大人も子  
どもと一緒に遊べるボードゲームのルールやゲームをもっと楽し  
むためのコツを学ぼう。

こんな人におすすめ

人と交流したい

頭を使いたい

地域活動に活かしたい

- 日程 ①11/4(火) 色んなボードゲームにチャレンジ  
②12/2(火) お気に入りのゲームを見つけよう  
③1/13(火) ボードゲームの楽しさを伝えよう

時間 14:00~16:00

会場 静岡県教育会館すんぷらーざ 4階 A会議室  
(葵区駿府町1-12)

定員 30名

持ち物 筆記用具



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)  
元学童保育支援員。子どもの頃から絵本やおもちゃに囲まれて育つ。特に  
ボードゲームが好きで、学童クラブや保育園でのボードゲーム研修の他、  
趣味で大人向けのボードゲーム会の開催やボードゲーム制作も行う。

### 4 健康的な爪をそだてる はじめてのネイルケア体験



ネイルケア・ハンドケアの基本を身につけることで、爪を保護し手  
指を整えるだけでなく、美しく健康的な指先を目指していきます。  
いつも頑張ってくれている指先をいたわってあげましょう。

こんな人におすすめ

爪の健康が気になる

肌ケアに興味がある

人と交流したい

- 日程 ①10/30(木) 爪の正しい整え方(ネイルケア)  
②11/20(木) 手肌を労わるハンドケアの基本  
③12/18(木) ネイル体験・健康的な爪を保つ方法

時間 10:15~12:15

会場 清水駅前銀座商店街内 栗田屋本店ビル2階  
(清水区真砂町5-26 レンタルスペース彩庵)

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 オーナー  
ネイルリスト歴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  
やかみゲ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。

### 5 自分の好きな味を見つけよう はじめてのワイン講座



健康効果も期待されるワイン。試飲もしつつ、ワインの基本や産  
地、ブドウの違いによる味の違いを楽しみながら自分好みのワ  
インを見つけましょう。ワイン初心者の方でも楽しめる内容です。

こんな人におすすめ

おしゃれな趣味探し中

ワイン初心者

自分好みの味に  
出会いたい

- 日程 ①10/17(金) ワインの基本を知ろう~ワインのABC~  
②11/11(火) 品種や産地による違いを楽しむ  
③12/9(火) 今注目のワイン産地に迫る

時間 15:30~17:30

会場 ヒトヤドホール (葵区人宿町2-5-2 SOZOSYAキネマ館2階)

※講座内でワインの試飲をします。  
必ず徒歩又は公共交通機関でお越しください

定員 30名

持ち物 筆記用具、お水  
(水筒又はペットボトル)



講師 芳賀 聡史さん ヴィノスやまざき(東海エリアマネージャー)  
日本ソムリエ協会認定 ソムリエ  
静岡市出身。飲食業を経て、ワインへの情熱からヴィノスやまざきへ転身。  
「ヴィノスやまざき」が自らの足で買い付けたワインをお客様の好みに合  
わせてチョイス。豊かなワインライフを演出。