

(令和8年1月5日発表)

## 静岡市介護予防事業「しずおか ちゃちゃちゃ」 趣味を楽しむ連続講座の開催

◆アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「しずおか ちゃちゃちゃ」では、仲間とともに楽しみながら、専門講師による本格的な学びができる連続講座を実施しています。</li> <li>・受講後には地域イベントなどで成果を披露する機会を設け、これまで多くの修了生が地域で活躍しています。</li> <li>・今回は、人気の「発声レッスン」「ボードゲーム」に加え、「学生と学ぶ SNS 講座」や「男性のためのハンドケア教室」を新たに追加。多世代交流を楽しみながら健康づくりに取り組みます。</li> </ul>
◆内容など	<p>◆プログラム概要</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身体の歪み&amp;姿勢を改善！ エゴスキュー体験 日時：1/19（月）、2/16（月）、3/16（月） 10時～12時 場所：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）</li> <li>2. 通る声を目指して 宝塚歌劇団 OG による発声レッスン 日時：1/30（金）、2/13（金）、3/6（金） 14時～16時 場所：アイセル 21 3階 大音楽室（葵区東草深町 3-18）</li> <li>3. コミュニケーションを楽しむ ボードゲーム入門 日時：2/5（木）、2/26（木）、3/19（木） 14時～16時 場所：かわはら会館 2階 第一会議室（駿河区下川原 6-1-6）</li> <li>4. 学生と学ぶ！ デジタルでつながる コミュニケーション講座 日時：2/17（火）、3/10（火）、4/7（火） 14時～16時 場所：常葉大学草薙キャンパス A棟 2階 A209（駿河区弥生町 6-1）</li> <li>5. 身だしなみを整え清潔感アップ 男性のためのハンドケア教室 日時：2/5（木）、2/25（水）、3/19（木） 10時～12時 場所：静岡市歴史博物館 講座室（葵区追手町 4-16）</li> </ol> <p>◆参加要項</p> <p>対象：市内在住の 65 歳以上で、原則全日程参加可能な方          参加費：1,500 円（1 講座あたり全日程分）          申込締切：令和 8 年 1 月 13 日（火）17 時まで（多数抽選）          申込方法：申込フォーム または、電話 0570-001-089          詳細は市ホームページをご確認ください：  <a href="https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4523/s013027.html#torikumi">https://www.city.shizuoka.lg.jp/s4523/s013027.html#torikumi</a></p>

別紙資料 有

イベントカレンダーへの掲載 有


 しずおか  
 ちゃちゃちゃ  
 65歳からのわたしたちにエール  
 取材をお願いします！

### 【問合せ】

地域包括ケア推進課（静岡庁舎 14 階）

担当 南條、高橋

電話 054-221-1572

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いなかった

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** 2026年1月13日(火)17:00まで(申込多数の場合抽選)

※抽選結果は1/16(金)~1/21(水)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  
(登録後必ずお名前を返信下さい)



#### 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



しずおか  
ちゃちゃちゃ  
65歳からのわたしたちにエール

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



2025年度  
後期

2026年1月中旬からスタート!  
申込締切  
2026年  
1月13日(火)

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



#### PROGRAM

身体の歪み&姿勢を改善!  
エゴスキュー体験

通る声を目指して  
宝塚歌劇団OGによる  
発声レッスン

コミュニケーションを楽しむ  
ボードゲーム入門

学生と学ぶ!  
デジタルでつながる  
コミュニケーション講座

※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します。

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





# 今冬から、バリエーション豊かな 4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 身体の歪み&姿勢を改善! エゴスキュー体験

立ったまま、寝たまま、座ったまま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  
を目指す。

日 程 ①1/19(月) 身体の歪みをチェック!エゴスキューの基本  
②2/16(月) 腰に優しいエゴスキュー  
③3/16(月) 座ってできるエゴスキュー

時 間 10:00~12:00

会 場 静岡県コンベンションアーツセンター「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 40名

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



こんな人におすすめ

猫背が気になる

身体の痛みが  
気になる

簡単な運動を  
始めたい



講 師 高柳 枝美子 さん

えみら代表・  
一般財団法人エゴスキュー・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人でも多くの人が100歳まで自分  
の足で歩けることを目指して活動中。

## ③ コミュニケーションを楽しむ ボードゲーム入門

子供から大人まで誰でも気軽に楽しむことができるボードゲー  
ム。様々なゲームに挑戦し、みんなで会話を楽しみましょう。ルー  
ルやゲームの楽しみ方を学んで、家族やお友達と一緒に盛り上  
がろう。

日 程 ①2/5 (木) はじめてのボードゲーム  
②2/26(木) 色んなボードゲームにチャレンジ  
③3/19(木) ボードゲームの楽しさを伝えよう

時 間 14:00~16:00

会 場 かわはら会館 2階 会議室  
(駿河区下川原6-1-6)

定 員 30名 持ち物 筆記用具

協 力 川原地区社会福祉協議会



こんな人におすすめ

多世代で  
ワイワイ遊びたい

脳トレが好き

新しい友達を  
つくりたい



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。

## 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。

日 程 ①1/30(金) 簡単ストレッチで声を出してみよう  
②2/13(金) 正しい呼吸法と発声方法を学ぼう  
③3/6 (金) 音楽のリズムに合わせて発声練習

時 間 14:00~16:00

会 場 葵生涯学習センター(アイセル21)3階 大音楽室  
(葵区東草深町3-18)

定 員 50名

持ち物 飲み物、フェイスタオル、筆記用具



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



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。「仮面のロマンス」 「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。

## ④ 学生と学ぶ!デジタルでつながる コミュニケーション講座

「イベントやお店情報を手早く知りたい/発信したい」「仲間との予定  
を簡単に調整したい」など出来たら便利だなと思ったことはありませんか。  
グループ活動にも役立つSNSなどの便利機能を、大学生と  
一緒に実践を交えて学びます。

日 程 ①2/17(火) もっと使いこなせる便利機能 ~LINE編~  
②3/10(火) 情報収集・発信をしてみよう ~Instagram編~  
③4/7 (火) デジタルでつながるグループ活動

時 間 14:00~16:00

会 場 常葉大学 静岡草薙キャンパス A棟2階 A209 (駿河区弥生町6-1)

定 員 20名

持ち物 普段お使いのスマホ(iPhoneもしくはAndroid)、  
筆記用具

共 催 一般社団法人草薙カルテッド

こんな人におすすめ

生活に役立つ機能を  
知りたい

色んな人と  
交流したい

活動に  
活かしたい



講 師 稲葉 倫子 さん ちょビット☆ITラボ

専門学校や県立高等学校での情報科目講師歴38年。  
2023年に企業のパソコン修理やITの相談業務等も担当店舗  
を開業し、地域住民向けにもパソコン講座やプログラミング  
など、ITに関わる各種講座や勉強会を開催。





しずおか

ちゃちゃちゃ

65歳からのわたしたちにエール

静岡市内在住65歳以上の

男性限定の講座開講！

## 身だしなみを整え清潔感アップ 男性のためのハンドケア教室

申込締切

2026年

1月13日(火)

「爪が割れる/欠けてしまう」「手荒れやささくれが気になる」といった悩みはありませんか。初心者でも簡単にできるハンドケアのやり方を学び、清潔感のある手先を目指そう。



### こんな人におすすめ

- ・爪の割れや欠け、ささくれが気になる
- ・身だしなみを整えたい
- ・ハンドケアに興味がある

- 日程
- ① 2/5 (木) 正しい爪切り・爪の整え方
  - ② 2/25 (水) 手のかさつき改善！ハンドケアのやり方
  - ③ 3/19 (木) 清潔感のある綺麗な爪をめざして

時間 10:00～12:00

会場 静岡市歴史博物館 講座室（葵区追手町4-16）

参加費 1,500円（全日程分） 定員 20名（男性限定）

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



自爪育成うちネイルサロンちゃみえる オーナー  
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。昨年よりアスリートの指先サポートも開始。