

65歳以上の方が対象の、プロから学べる3回の連続講座が始まります。

これからの人生がより豊かになる新たな趣味や仲間に出会えるプログラム。知識やスキルを得るだけでなく、人やまちと繋がっていくことで楽しみながら体と心の健康を支えます。

10月21日(月) 申込締切
1 2 3 4-A 5-A

11月13日(水) 申込締切
4-B 5-B 6 7 8

1 体のゆがみ&姿勢改善!エゴスキュー体験

寝た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そう。

- 日 程 ①11/5(火) はじめての姿勢調整体操①
②12/3(火) 姿勢調整体操②
③1/14(火) 姿勢調整体操③

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 50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 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。



2 VELTEX静岡を応援しよう!もっと楽しむバス観戦塾

スポーツに詳しくないけれど、観戦に行ってみたいという方も安心。応援の掛け声やハーフタイムショーなど観戦の楽しみ方をVELTEX静岡と学ぶプログラム。最終日は静岡市中央体育館で開催される試合(神戸ストークス戦)をみんなで観戦しよう!

- 日 程 ①10/30(水) 応援の仕方をチェック!試合観戦ポイントを知る
②11/15(金) 観るだけじゃない楽しみ方情報交換会&会場設営見学
③12/18(水) 試合会場ツアー&一緒に試合観戦

時 間 14:00~16:00 ※最終回のみ 17:00~21:00(試合開始19:00)
会 場 静岡市役所 静岡庁舎 17階 171・172会議室(葵区追手町5-1)
定 員 50名 持ち物 筆記用具



講 師 島山 祐輔 さん 株式会社VELTEXスポーツセンタープライズ
静岡県内唯一の男子プロバスケットチーム「VELTEX(ベルテックス)」を運営しつつ、ベルテックス静岡というコンテンツを活かして街づくりを行う。バスケットを通じて、一緒に静岡県を盛り上げていこう。



3 男・本気のコーヒー教室

専用の道具を使ったハンドドリップ技術、珈琲豆についての知識を学べる男性向けプログラム。自分自身が美味しいと思える一杯を見つけ、家族や友人と一緒にコーヒー時間を楽しもう。

- 日 程 ①10/31(木) スペシャルティコーヒーを知る
②11/21(木) ハンドドリップ体験
③12/19(木) もっとコーヒーを楽しむために

時 間 14:00~16:00 会 場 ETHICUS euphrainoo(葵区鷹匠2-20-10)
定 員 15名(男性限定) 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾もしくはバンダナ



講 師 山崎 嘉也 さん ETHICUS coffee roasters 代表
イタリアンパルで10年間バリスタとして勤務したのち、地元の静岡で独立。独学で焙煎技術を学び、現在は静岡市内に3店舗のコーヒーショップを運営している。



4 通る声になる!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始める発声レッスン。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、心身ともに楽しく健康になろう。

4-A

会場1
静岡市地域福祉
共生センター

男女混合

- 日 程 ①10/28(月) 簡単ストレッチ&発声レッスン①
②11/18(月) 簡単ストレッチ&発声レッスン②
③12/16(月) 簡単ストレッチ&発声レッスン③

時 間 10:00~12:00 定 員 50名
会 場 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」2階地域交流ホール(駿河区南八幡町3-1)

4-B

会場2
葵生涯学習センター
(アイセル21)

男女混合

- 日 程 ①11/22(金) 簡単ストレッチ&発声レッスン①
②12/20(金) 簡単ストレッチ&発声レッスン②
③1/17(金) 簡単ストレッチ&発声レッスン③

時 間 9:45~11:45 定 員 50名
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)

持ち物 飲み物、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。



5 身体の歪みを調整!はじめてのピラティス

背骨や骨盤を本来あるべき位置に戻し身体のめぐりをよくする「ピラティス」。自分の歪みや癖に気づき、インナーマッスルを刺激&体幹を鍛えることで、姿勢や骨格の歪みを改善。マットを使ったエクササイズで上手な身体の使い方を学ぼう。

5-A

会場1
MIRAIエリアン
コミュニティホール
七間町

男女混合

- 日 程 ①11/18(月) 初めてのピラティス①
②12/9(月) 骨格調整②
③1/20(月) 背骨の正しい使い方③

時 間 9:30~11:30 定 員 50名
会 場 MIRAIエリアン コミュニティホール七間町 ホール(葵区七間町12-4)

5-B

会場2
ラベック静岡

男性限定

- 日 程 ①11/29(金) 初めてのピラティス①
②12/20(金) 骨格調整②
③1/24(金) 背骨の正しい使い方③

時 間 13:30~15:30 定 員 40名(男性限定)
会 場 ラベック静岡(静岡市北部勤労者福祉センター)2階 多目的ホール(葵区本通7-11-9)

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 小林 早苗 さん ピラティストレーナー

ピラティスの良さを多くの方に知ってほしい想いから、静岡県内でパーソナル、グループレッスンで活動中。周りからの評価ではなく自分らしい本来の姿を発揮できるようトータルビューティをサポート。



6 美しい姿勢づくり&筋力アップストレッチ

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力を鍛えながら、いつまでも自分の足で元気に美しく歩くことをめざすプログラム。自宅でもレッスンできるコンテンツも実施。(任意参加)

- 日 程 ①11/25(月) 美しい姿勢づくりと歩き方レッスン①
②12/23(月) 美しい姿勢づくりと歩き方レッスン②
③1/20(月) 美しい姿勢づくりと歩き方レッスン③

時 間 13:30~15:30 ※初回のみ13:30~16:00 会 場 静岡市中央体育館 剣道場(葵区駿府町2-80)
定 員 50名 持ち物 動きやすい服装、飲み物

講 師 櫻井 真洗 さん 田仲 智子 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
40歳からの体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチを考案。指導歴11年。約1000人の方の姿勢を改善。(田仲さん)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。モダンダンス歴25年。(櫻井さん)



7 健康的な爪をそだてる!はじめてのネイルケア体験

おうちでできるネイル&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 ①11/26(火) 爪の正しい整え方
②12/24(火) 指先から手のお肌の整え方
③1/21(火) みんなでネイル体験

時 間 10:00~12:00 会 場 静岡市歴史博物館 1階 講座室(葵区追手町4-16)
定 員 20名 持ち物 ハンドタオル、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
ネイリスト歴22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。



8 カメラと仲良しになろう~ゆる写真教室~

プロのカメラマンから基礎を学べる写真教室。カメラの設定や撮影技術をマスターして、写真好きな仲間とレンズ越しに新しい世界を発見しよう!カメラ初心者の方大歓迎。

- 日 程 ①12/5(木) オリエンテーション/カメラの基本
②1/16(木) みんなでおでかけて撮影しよう
③2/13(木) よりよい写真を撮るためのコツ

時 間 10:00~12:00 会 場 静岡市民文化会館 ロビー棟・2階 第1会議室(葵区駿府町2-90)
定 員 30名 持ち物 筆記用具、カメラ(一眼レフ・ミラーレス)



講 師 青木 遥香 さん フォトグラファー
1987年3月、静岡県浜松市生まれ。全国各地でも出張しながら、人物を中心にさまざまなものを撮影。(成人式、七五三、家族写真、プライダルなどの記念の撮影や、建築、商品、広告、ウェブメディア、雑誌媒体など)

