

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



初心者だけど先生も参加者もアットホームな雰囲気が心地よかった。

プロの技を身近で見られることに感動!分かりやすい指導がありがたい。

想像よりも本格的な内容で、先生の熱意にもっと頑張ろうと思った!



2 参加者同士での交流の機会



講座後に一緒にランチに出かけた。この歳で新しい友達ができてうれしい。

はじめて会う方とお話することが楽しくおしゃべりの時間も好きだった。

自主練会でみんなと相談しながら色んな淹れ方を試せるのがたのしい!

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て助かる。

本格的な体操も家で気軽にできる体操も両方教えてもらえてお得!

家族と毎朝動画を見ながら体操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5月13日(火)17:00まで(申込多数の場合抽選)
 ※抽選結果は5/16(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電話にて申込み
「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インターネットにて申込み
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



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 前期

2025年5月下旬から開始
参加者募集中



椅子で座ってできる
ヨガからスタート
リラクセスヨガ教室

男・本気のヨガ体験

簡単なステップを楽しむ
はじめての
ジャズダンス体験

コミュニケーションを楽しむ
ボードゲーム入門

男・本気のコーヒー教室

※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。

くわしくは裏面!

しずおかちゃちゃちゃ 講座のイチオシポイント

- 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



PROGRAM

この春から、 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 椅子で座ってできるヨガからスタート リラックスヨガ教室



運動が苦手な方でも挑戦しやすいラジヨガ体操をベースに行います。呼吸と一緒にゆっくり身体を動かしながら、ヨガのポーズで筋力アップ!日々の暮らしにヨガを取り入れてみませんか。

こんな人におすすめ

- 体を動かしたい
- ヨガ初心者
- リラックスしたい



日程 ①5/27(火) はじめてのラジヨガ体操
②6/17(火) いろんなヨガのポーズを楽しもう
③7/22(火) やさしい太陽礼拝でリフレッシュ
時間 10:00~12:00
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 動きやすい服装、バスタオル(ヨガマットでも可)、
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 男・本気のヨガ体験



椅子を用いたチェアヨガから始まり、ヨガマットなどを使用する床ヨガまで行います。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をめざしていきましょう。

こんな人におすすめ

- 体を動かしたい
- ヨガ初心者
- 健康になりたい

男性限定

日程 ①5/19(月) ヨガの基本とウォーミングアップ
②6/16(月) いろんなヨガのポーズを知る
③7/21(月) やさしい太陽礼拝とヨガの呼吸法
時間 14:00~16:00
会場 葵生涯学習センター(アイセル21)3階第35集会室
(葵区東草深町3-18)
定員 30名
持ち物 動きやすい服装、バスタオル(ヨガマットでも可)、
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

3 簡単なステップを楽しむ! はじめてのジャズダンス体験



ストレッチや基本ステップから始める初心者向けのジャズダンス。華やかな舞台のお話を聞きながら、元宝塚歌劇団の虹乃さんと一緒に音楽に合わせて、楽しく身体を動かしてみよう。

こんな人におすすめ

- おしゃれな趣味探し中
- 踊るのが好き
- 身体を動かしたい



日程 ①5/23(金) 心と身体をほぐす柔軟ストレッチ
②6/13(金) ジャズダンスの基本ステップを体験
③7/11(金) 音楽に合わせてステップを踏んでみよう

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 30名 持ち物 動きやすい服装、バスタオル(ヨガマットでも可)、
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 コミュニケーションを楽しむ はじめてのボードゲーム入門



近年ブームが到来し、朝の情報番組でも話題。会話も楽しみつつ、ほどよく頭を使うボードゲーム。子供も大人も一緒に遊べるボードゲームのルールや魅力を伝えるためのコツを学ぼう!

こんな人におすすめ

- 色んな人と交流したい
- 脳トレ好き
- おしゃれな趣味探し中



日程 ①5/21(水) 色んなボードゲームにチャレンジ
②6/11(水) ボードゲームの楽しさを伝えよう
③7/2(水) みんなでつくるボードゲーム大会

時間 10:00~12:00
会場 静岡県男女共同参画センターあざれあ
4階 第2研修室
(駿河区馬淵1-17-1)
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(ひやくちょうもり)

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。



5 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て、誰かと一緒にコーヒー時間を楽しもう。

こんな人におすすめ

- カッコいい趣味探し中
- 研究者タイプ
- コーヒーを極めたい

男性限定

日程 ①5/29(木) 豆の違い(スペシャルティコーヒー)を知る
②6/26(木) コーヒーのハンドドリップ体験
③7/17(木) ハンドドリップで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
持ち物 エプロン、三角巾もしくはバンダナ、筆記用具

講師 山崎 嘉也さん ETHICUS coffee roasters 代表

イタリアンパベルで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営んでいる。

