

令和3年度生きがいサポート事業

はつらつ生きがい講座(前期)

無料

中高年者の健康の増進、新たな生きがいづくりへの
きっかけとなる講座等を各地で開催します!

皆さまの御参加をお待ちしています

**参加者
募集**

気軽に、楽しく! ニュースポーツ教室

協力:県カローリング協会、各同好会ほか

【東部】5月30日(日)

ウエルピア長泉体育館
駿東郡長泉町納米里549

【中部】5月18日(火)

シズウエル体育館
静岡市葵区駿府町1-70

【西部】5月7日(金)

エコパサブアリーナ
袋井市愛野2300-1

※いずれも14:00~16:00 ※定員:各30人程度

いつまでも脳を健康に ~認知症を知る・体験する・予防する~

協力:SOMPOひまわり生命保険株式会社静岡マーケット
開発支社(しずおか健康づくりサポーター)

【東部】6月16日(水)

裾野市東西公民館会議室1~3
裾野市平松495

【中部】6月23日(水)

シズウエル703会議室
静岡市葵区駿府町1-70

【西部】6月9日(水)

掛川市生涯学習センター第四会議室
掛川市御所原17-1

※いずれも13:30~14:30 ※定員:各20人程度



太極柔力球



カローリング

シャフルボード

定期的に仲間と楽しもう! 同好会

【俳句会】毎月第2月曜日(8/10のみ火曜日) 13:00~16:00
5/10、6/14、7/12、8/10、9/13

【太極柔力球】毎月第2・4木曜日 9:30~12:00
5/13・27、6/10・24、7/8・29、8/12・26、9/9・30

【シャフルボード】毎月第1水曜日 9:30~12:00
5/5、6/2、7/7、8/4、9/1

【ユニカール】毎月第2・4水曜日(7/27のみ火曜日) 10:00~12:00
5/12・26、6/9・23、7/14・27、8/11・25、9/8・22

【カローリング】毎月第1・3火曜日(8月のみ第2) 10:00~12:00
5/4・18、6/1・15、7/6・20、8/10・17、9/7・21

※いずれも会場はシズウエル(静岡市駿府町1-70)です。※同好会は自由にご参加いただけます。

いつまでも元気で、健康な毎日のために ~フレイル予防と乳酸菌について~

協力:株式会社明治中部支社静岡オフィス
(しずおか健康づくりサポーター)

【東部】7月27日(火)

サンウェル沼津大会議室
沼津市日の出町1-15

【中部】7月23日(金・祝)

シズウエル601会議室
静岡市葵区駿府町1-70

【西部】7月2日(金)

掛川市生涯学習センター第四会議室
掛川市御所原17-1

※いずれも13:30~14:30 ※定員:各50人程度

スマホ講座

~スマートフォンで災害に備えよう~

協力:ドコモショップ
新静岡店/沼津八間通り店/掛川大池店

【東部】8月2日(月)

サンウェル沼津大会議室
沼津市日の出町1-15

【中部】8月10日(火)

シズウエル601会議室
静岡市葵区駿府町1-70

【西部】8月4日(水)

掛川市生涯学習センター第四会議室
掛川市御所原17-1

※いずれも13:30~15:00 ※定員:各30人程度

東中ウソ知育教室/西おなか健康教室 ~腸は健康のミナモト~

協力:東/中央/西静岡ヤクルト販売株式会社
(しずおか健康づくりサポーター)

【東部】9月24日(金)

サンウェル沼津大会議室
沼津市日の出町1-15

【中部】9月1日(水)

シズウエル601会議室
静岡市葵区駿府町1-70

【西部】9月21日(火)

掛川市生涯学習センター第四会議室
掛川市御所原17-1

※いずれも13:30~14:30 ※定員:各50人程度

令和3年度生きがいサポート事業 はつらつ生きがい講座

【 申 込 書 】

FAX 054-253-4222

※送信の際は、送信面をお間違えのないようにお気をつけください

(公財)しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課 行き

氏名	フリガナ ①氏名	年齢()
	フリガナ ②氏名	年齢()
郵便番号 住所		
電話番号 (携帯等)		
参加希望の 講座の□にし	5月 ニュースポーツ教室 <input type="checkbox"/> 東部5/30 <input type="checkbox"/> 中部5/18 <input type="checkbox"/> 西部5/7 6月 いつまでも脳を健康に～認知症を知る・体験する・予防する～ <input type="checkbox"/> 東部6/16 <input type="checkbox"/> 中部6/23 <input type="checkbox"/> 西部6/9 7月 いつまでも元気で、健康な毎日のために～フレイル予防と乳酸菌について～ <input type="checkbox"/> 東部7/27 <input type="checkbox"/> 中部7/23 <input type="checkbox"/> 西部7/2 8月 スマホ講座～スマートフォンで災害に備えよう～ <input type="checkbox"/> 東部8/2 <input type="checkbox"/> 中部8/10 <input type="checkbox"/> 西部8/4 スマホをお持ちですか? <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 9月 ①②ウン知育教室/③おなか健康教室 ～腸は健康のミナモト～ <input type="checkbox"/> 東部9/24 <input type="checkbox"/> 中部9/1 <input type="checkbox"/> 西部9/21	
連絡事項		

※ご参加いただけない場合のみ通知します。講座当日、直接会場にお越し下さい。

※シズウェルは駐車場がありませんので、周辺の有料駐車場をご利用下さい。シズウェル以外の施設は駐車場がありますので、できる限り乗り合わせてお越し下さい。

(公財)しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課 行き
(電話番号 054-253-4221)