

令和4年度生きがいサポート事業

# はつらつ生きがい講座

## 前期 参加者募集

無料

申込方法:財団ホームページ(<https://www.sukoyaka.or.jp/>)  
にアクセスしてお申込みください。 スマホでも申込みができます



5月

### ① 骨の健康講座

～強い骨でいつまでもハツラツと～

協力:雪印ビーンスターク株式会社(しずおか健康づくりサポーター)  
【中部】5月17日(火) シズウエル601会議室  
【西部】5月19日(木) 掛川市生涯学習センター第四会議室  
【東部】5月26日(木) サンウェルぬまづ大会議室

6月

### ② 熱中症対策

～熱中症からカラダを守ろう～

協力:大塚製薬株式会社(しずおか健康づくりサポーター)  
【東部】6月14日(火) サンウェルぬまづ大会議室  
【西部】6月16日(木) 掛川市生涯学習センター第四会議室  
【中部】6月22日(水) シズウエル601会議室

2月より延期

### ④ 睡眠と食事

～健康寿命との深い関係について～

協力:株式会社杏林堂薬局(しずおか健康づくりサポーター)  
【中部】7月13日(水) シズウエル601会議室  
【西部】7月20日(水) 掛川市生涯学習センター第四会議室  
協力:中北薬品株式会社(しずおか健康づくりサポーター)  
【東部】7月22日(金) サンウェルぬまづ大会議室

### ③ 旅の楽しみ方講座& カードゲームで楽しく学ぶ「SDGs」

協力:東武トップツアーズ株式会社静岡支店  
【東部】6月23日(木) サンウェルぬまづ大会議室  
【中部】6月28日(火) シズウエル703会議室  
【西部】6月30日(木) 掛川市生涯学習センター第四会議室

7月

### ⑤ スマホ講座

～インターネットで調べたい事を検索してみよう～

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  
【中部】8月4日(木) シズウエル601会議室  
【東部】8月8日(月) サンウェルぬまづ大会議室  
【西部】8月10日(水) 掛川市生涯学習センター第四会議室



8月

### ⑥ いつまでも健康に!

～アクティブエイジングのヒント～

協力:森永乳業株式会社(しずおか健康づくりサポーター)  
【東部】9月9日(金) サンウェルぬまづ大会議室  
【西部】9月13日(火) 掛川市生涯学習センター第四会議室  
【中部】9月28日(水) シズウエル601会議室



《 ①～⑥はいずれも13:30～15:00 定員30名程度 》

### ニュースポーツ教室

協力:県カローリング協会他

【東部】4月20日(水) 13:00～16:00 サンウェルぬまづ多目的ホール  
【中部】5月18日(水) 10:00～12:00 シズウエル体育館  
【東部】8月29日(月) 13:00～16:00 サンウェルぬまづ多目的ホール  
【東部】9月14日(水) 13:00～16:00 サンウェルぬまづ多目的ホール



新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、マスク着用でご参加ください