

☑ 最近、足腰の衰えを感じている方や転倒の不安がある！！

☑ 「ずっと歩いていたいたい」「認知症にならないぞ！！」と思う！！

そう思うあなた！でん伝体操と脳トレ、ストレッチで介護予防をしませんか？

参加者募集のお知らせ！！

しぞ～かでん伝体操教室

～自らの力で健康維持に取り組もう！～



しぞ～か
でん伝体操

筋力アップ体操



しぞ～か
ちゅきちゅき体操

脳活性化体操

人気講座です！！

お早めにお申込み下さい

対象者：65歳以上の方で介護認定を受けていない方

(※事業対象者の方は、条件があるため参加できない場合があります。)

参加費：無料（静岡市の委託事業の為）

※送迎が必要な方は 200円/1回

プログラム

- 静岡市版介護予防体操「しぞ～かでん伝体操」
- 脳活性化プログラム「しぞ～かちゅきちゅき体操」
- 歯っぴースマイル体操（口腔機能向上）
- こり改善ストレッチ など

※介護保険被保険者証での
本人確認が必要となります。

第1期 募集

申込期限！！

9月20日金曜日まで

※期限を過ぎた場合でも、定員に達していない場合は受入可能な場合もありますので一度お問合わせください。

月曜日会場

日程：10月7日から毎週月曜日
9：30～11：30 計17回

場所：山王寺

静岡市駿河区馬淵 3-17-5

木曜日会場

日程：10月3日から毎週木曜日
9：30～11：30 計17回

場所：牧牛寺

静岡市駿河区石田 3-18-12

参加申込方法

054-654-0213 へ直接お電話ください。「くるらのウチウミです」と電話に出たら
「しぞ～かでん伝体操教室の〇〇会場に参加したい」とお伝えください。

※定員があるため、申込みができない場合もあります。お早目にご連絡ください。

(駿河区)日程や曜日・時間など変更がある場合もありますので、事業所へ直接確認のうえお申込みください。

圏域	No	実施会場(所在) 【事業所名】	曜日 時間	2 教室目	連絡先 担当者
城西	22	ほっとほ～む(寿町) 【(有)アクト企画】	木曜日 PM1:30～	・11/7～	266-3000 (谷津)
小鹿 豊田	23	聖一色公民館(聖一色) 【(株)ユアーズ 静岡 問合せ:YS フィットネスクラブ】	火曜日 AM10:00～	・10/29～	273-7070 (深澤)
	24	しんあいホーム てぐみ(池田) 【㈱しんあい】	水曜日 AM9:30～	・10/2～	262-8882 (上田)
八幡山	25	伊河麻神社(伊河麻集会所)(稲川1丁目) 【(特非)笑顔と健康づくり Shizuoka】	月曜日 AM10:00～	・10/21～	281-8447 (青島)
大谷 久能	26	久能の里(根古屋) 【(福)駿府葵会】	水曜日 AM10:30～	・10/30～	237-8876 (谷口)
	54	おおや整形外科クリニック(片山) 【(医)栄成会】	木曜日 PM1:30～	・10/3～	289-8080 (小原)
	55	東西大谷統合公民館(大谷) 【㈱ゆらり】	月曜日 PM1:30～	・10/7～	654-0213 (内海)
大里 中島	27	フィットライフ(中村町) 【(株) e-step】	土曜日 AM9:30～	・10/12～	266-9911 (多々良)
	28	中島浜公民館(中島) 【(株)ユアーズ 静岡 問合せ:YS フィットネスクラブ】	金曜日 AM10:00～	・10/25～	273-7070 (深澤)
大里 高松	29	静岡石田 Ryu メディカルトレーニングデイ(石田3丁目) 【(株)Ryu メディカルグループ】	土曜日 AM9:00～	・10/12～	654-1030 (尾崎)
	30	元気星まつもとデイサービス(大坪町) 【(株)ヒューマングラビティー】	土曜日 PM1:30～	・10/19～	287-0433 (松本)
	31	通所介護 ホノホノ 南八幡(南八幡町) 【(株)リハライフサポート】	土曜日 PM1:30～	・10/12～	266-9463 (佐野)
	32	地域福祉共生センターみなくる:南部図書館2階 (南八幡町) 【(特非)笑顔と健康づくり Shizuoka】	木曜日 PM1:15～	・10/10～	281-8447 (青島)
	33	牧牛寺(石田3丁目) 【㈱ゆらり】	木曜日 AM9:30～	・10/3～	654-0213 (内海)
	34	山王寺(馬淵3丁目) 【㈱ゆらり】	月曜日 AM9:30～	・10/7～	654-0213 (内海)
長田	35	フィットネスデイ 丸子の里りはら(みずほ2丁目) 【(福)静和会】	土曜日 AM9:30～	・10/19～	260-6591 (竹島)
	36	みずほ公民館(みずほ2丁目) 【(株)ユアーズ 静岡 問合せ:YS フィットネスクラブ】	水曜日 AM10:00～	・10/30～	273-7070 (深澤)
	56	静岡医療学園専門学校(みずほ) 【学校法人 静岡医療学園】	金曜日 PM1:30～	・10/4～	256-7770 (柴田)
丸子	37	デイサービスセンター 丸子の里きらり(丸子) 【(福)静和会】	土曜日 AM10:00～	・10/5～	270-6780 (尾池)
	38	向敷地公民館(向敷地) 【(特非)笑顔と健康づくり Shizuoka】	水曜日 AM10:00～	・10/23～	285-8880 (高橋)