

令和7年度

入江生涯学習交流館
× 常葉大学 共催公開講座



人生100年時代を楽しむために

健康寿命延伸によるウェルビーイングを目指して 全3回

健康寿命延伸のために必要な3つの要素、
運動・休養(睡眠)・栄養に関する
基礎的な知識を学び実践し、
健康に対する意識を高めましょう。

持ち物

- 運動靴(室内用)
- 汗拭き用タオル
- 飲み物

※2回目以降の講座では、簡単な運動を行いますので、
動きやすい服装でお越しください。

※転倒を防ぐために、スリッパではなく室内用の運動靴
をお持ちください。



第1回

10月4日土
13:30～15:00

座学 健康寿命延伸のために
知っておくこと

保育学部保育学科 教授 今村貴幸

第2回

10月18日土
13:30～15:00

実技 健康寿命延伸のための
筋力 up!

保育学部保育学科 教授 今村貴幸

第3回

10月25日土
13:30～15:00

実技 心地よいリズム体操

保育学部保育学科 助教 富田工ミ

会場

入江生涯学習交流館

〒424-0831 静岡市清水区入江三丁目8番12号

受講料

無料

定員

18歳以上
20名

申込方法

申込締切 9月16日火

多数抽選

清水区生涯学習交流館 HP



URL

<https://www.sgk-shimizuku-shizuoka.jp>

電話申込 又は 直接来館申込

入江生涯学習交流館

054-363-2802 [入江生涯学習交流館の
窓口でも申込を承ります。]

※原則として、ご提供いただいた個人情報は、本事業の目的以外には使用しません。

※初回は座学ですが、2回目以降は実技を行います。医師等の指示により運動制限がある方や体調等に不安がある場合は無理をしないようにしてください。

お問い合わせ先

入江生涯学習交流館

〒424-0831 静岡市清水区入江三丁目 8 番 12 号 TEL : 054-363-2802

指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会

人生100年時代を楽しむために 健康寿命延伸によるウェルビーイングを目指して

全3回

第1回

健康寿命延伸のために知っておくこと

10月4日土
13:30~15:00

座学

講座形式で健康寿命延伸のための
基礎知識(運動・休養・栄養について)を学びましょう。

保育学部保育学科
イマムラ タカユキ
教 授 今村貴幸

第2回

健康寿命延伸のための筋力 up !

10月18日土
13:30~15:00

実技

楽しんで出来る運動実践・筋力 up の方法を学びましょう。

保育学部保育学科
イマムラ タカユキ
教 授 今村貴幸

第3回

心地よいリズム体操

10月25日土
13:30~15:00

実技

椅子を使いながら心地よい強さのリズム体操や
ストレッチの実践を体験しましょう。

保育学部保育学科
トミタ
助 教 富田エミ

申込方法は、チラシ表面をご確認ください。

会場案内

入江生涯学習交流館 (指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会)

〒424-0831 静岡市清水区入江三丁目8番12号

TEL : 054-363-2802

URL : <https://www.sgk-shimizuku-shizuoka.jp>

バス

【JR清水駅西口】

2番のりば・市立病院線「桜橋駅・桜が丘高校」下車 (徒歩約9分)
「入江岡駅前」下車 (徒歩約8分)

電車

静岡鉄道「桜橋駅」より約7分

