

令和7年度

蒲原生涯学習交流館 × 常葉大学 共催公開講座



シニア 心と体を動かす 楽しいボール運動

全2回



小さなボール、
大きなボール(バランスボール)などの
運動用具を使って、
心と体を楽しく動かし、
健康について学びましょう。

持ち物

- 運動靴(室内用)
- 汗拭き用タオル
- 飲み物

※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

9月19日(金) 13:30~15:30

小さなボールを使った体操

短期大学部 保育科 准教授 田村元延

第2回

9月26日(金) 13:30~15:30

大きなボール(バランスボール)を使った体操

短期大学部 保育科 准教授 田村元延

会場

蒲原生涯学習交流館

〒421-3211 静岡市清水区蒲原新田一丁目21番1号

受講料

無料

定員

60歳以上
20名

申込方法

受付開始

8月19日(火) 午前9時30分~

申込締切

9月17日(水)

電話申込

蒲原生涯学習交流館

054-385-4331

直接
来館
申込

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせていただきます。

※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。

※本講座では簡単な運動を行います。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

蒲原生涯学習交流館

〒421-3211 静岡市清水区蒲原新田一丁目21番1号 TEL: 054-385-4331

シニア 全2回 心と体を動かす楽しいボール運動

第
1
回

小さなボールを使った体操

9月19日(金)
13:30～15:30

小さなボールを使った簡単な運動を通して、「ひと」「おと」と関わりながら「からだ(心と体)」を動かしましょう。

短期大学部 保育科
タムラ モトノブ
准教授 田村元延

第
2
回

大きなボール(バランスボール)を使った体操

9月26日(金)
13:30～15:30

大きなボール(バランスボール)に乗る簡単な運動などを通して、「ひと」「おと」と関わりながら「からだ(心と体)」を動かしましょう。

短期大学部 保育科
タムラ モトノブ
准教授 田村元延

申込方法は、チラシ表面をご確認ください。

会場案内

蒲原生涯学習交流館 (指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会)

〒421-3211 静岡市清水区蒲原新田一丁目21番1号

TEL: 054-385-4331

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

バス

JR蒲原駅
由比・蒲原病院線 富士駅方面
「蒲原体育館前」下車

駐車場

市民センター駐車場
(できるだけ乗り合わせでお越しください)

