



おとなも子どもも

来・て・こでラジオ体操

ラジオ体操は、
いつでも、どこでも、だれでも
気軽に取り組める体操です。
健康文化交流館来・て・こでは、
ラジオ体操をわかりやすく学ぶ講座を毎月実施中です。
申し込み不要。当日、直接会場へお越しください。



10/27、11/24、12/22、1/26、2/23、3/23
土曜日 10:00~11:30

会場:

健康文化交流館来・て・こ 3階ホール



会費 無料

定員 どなたでも40人

講師 静岡ラジオ体操連盟指導士

申込 当日、直接会場へ



健康文化交流館「来・て・こ」
(駿河生涯学習センター)

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

〒422-8021 駿河区小鹿二丁目25-45

電話:054-202-4300

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

おとなも子どもも
来・て・こで
ラジオ体操

参加者の声

ひとつひとつの
動きに意味があって
奥が深い！

指導士の先生から
丁寧に動きを教わりました

猫背改善
肩こり予防に
なっています！

ラジオ体操だけで90分？
とも思いましたが
受講して納得の
充実の内容でした

こんなに汗をかかなくて！
真面目にやるとすごい運動量です！

空調の入った
快適な空間で
体操できました

※ 参加者の個人的感想です。

ご存知ですか？「来・て・こで健康」マーク

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」は、
駿河生涯学習センター、南部勤労者福祉センター、小鹿老人福祉センター
の3センターで構成された複合施設です。
「来・て・こ」では、「健康」をキーワードにさまざまな講座を開催していますが、
健康講座には上図の「来てこで健康」マークがついているのをご存知ですか？これは
職員が健康講座PRのため作成したオリジナルマークで、3つのセンター全体で健康講座を応援する
様子を表しています。



「来・て・こといえば健康」と言われるよう、運動、医療、食、メンタルなど、幅広く「健康」を意識した
内容の講座を実施し、皆さまの健やかさを応援する身近な施設を目指しています。

なお、来・て・こでは毎朝 8 時 50 分から 1 階ロビーにてラジオ体操を実施しております。
皆様のご参加、お待ちしております。

静岡市健康文化交流館 来・て・こ

指定管理者 静岡市文化振興財団共同事業体

TEL：054-202-4300 ※休館日：日曜、年末年始

❖小鹿老人福祉センター 9:00~16:00

❖南部勤労者福祉センター 9:00~21:30

❖駿河生涯学習センター 9:00~21:30

❖小鹿市民サービスコーナー 8:30~17:00

TEL：054-202-4304 ※年末年始を除く平日のみ開設

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目 25-45

駐車場：約 150 台 <満車の場合もあります>

バス：みなみ線「小鹿営業所」下車、徒歩1分

美和・大谷線「競輪場入口」下車、徒歩7分

<http://sgc.shizuokacity.jp> メルマガ会員募集中！

