



理学療法士

から学ぶ

仕事のコリ解消法

長時間のデスクワークによる肩や背中のコリを
解消するストレッチや体操、
日常生活の姿勢の注意ポイントを教わります。



10/5・19、11/9・16・30、12/14

会場： 全6回・19:00～20:30

健康文化交流館来・て・こ 3階ホール



会費 1人500円

定員 長時間のデスクワークによる
肩や背中のかりに悩む
20～50代の方 40人
(当日は運動のできる服装でお越しください)

講師 内田全城(常葉大学健康科学部静岡理学療法学科准教授)

申込み 9月7日(金)午後5時～、電話で
駿河生涯学習センター(054-202-4300)へお申込みください



【個人情報の取扱いについて】 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いたしません。

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/>

静岡市生涯学習センターではメールマガジン・Facebook・twitterで情報を発信中！詳細はHPをご覧ください。

講師紹介

うちだ まさき 内田 全城 氏



常葉大学健康科学部静岡理学療法学科准教授
・理学療法士

- ◆ 常葉学園医療専門学校理学療法学科卒業
- ◆ 国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科
博士課程修了 博士（保健医療学）
- ◆ 研究分野：運動器系理学療法学 生活環境支援系理学療法学

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？

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。

来・て・こでは、開館日毎朝8時50分から1階ロビーにてラジオ体操（第一）を
実施、来年3月まで毎月第4土曜に午前10時から静岡ラジオ体操連盟指導士による
ラジオ体操講座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！

