



# 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。



10/26、11/23、12/21、1/25、2/22、3/28  
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20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 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8021 駿河区小鹿二丁目25-45

電話:054-202-4300

<https://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

こんなに汗をかくなんで！  
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 公益財団法人静岡市文化振興財団

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

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

