



ビジネス

に役立つ

疲れにくいからだの作り方 ～肩こい予防編～

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。



7月4日(木)・25日(木)

会場： 全2回・19:00～20:30

健康文化交流館来・て・こ 3階302活動室

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
20～60代の方 20人
(当日は動きやすい服装でお越しください)

講師 中村 浩一(常葉大学健康科学部静岡理学療法学科講師)

申込 6月6日(木)午後5時～、電話で
駿河生涯学習センターへお申込みください(申込順)



【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 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/>

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

なかむら こういち
中村 浩一 氏



常葉大学健康科学部静岡理学療法学科講師

・理学療法士

- ◆ 博士（スポーツ健康科学）
- ◆ 専門分野：スポーツ健康科学、運動器系理学療法学科
リハビリテーション科学・福祉工学

ご存知ですか？ エスティーシーズ SDGs と「来・て・こで健康」



3 すべての人に健康と福祉を



静岡市では、SDGs を推進し普及啓発に取り組んでいます。

SDGs とは、2015 年に国連サミットにおいて採択された「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で、「地球上の誰一人として取り残さない」との合言葉のもと、2030 年までに達成すべき世界共通の 17 の目標です。静岡市は 2018 年に国から「SDGs 未来都市」に、さらに国連からはアジア初のハブ都市にも選ばれました。

「SDGs 推進 TGC しずおか 2019 トーキョー ガールズ コレクション by TOKYO GIRLS COLLECTION」など関連のイベントも実施されていますね。

静岡市健康文化交流館「来・て・こ」ではこれまでも「来・て・こで健康」をキーワードに運動、医療、食、メンタルなどさまざまな講座を開催してきました。今後も世代や性別にかかわらず関心の高い「健康」を意識した多彩なプログラムを実施し、SDGs 目標の一つである「すべての人に健康と福祉を」の達成に努めます。

本講座を始め、健康講座には右図の「来・て・こで健康」マークを付けています。ぜひご参加ください。



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！

