疲れを撃退！
～未病状態改善体操～

「なんだかいつもだるい…」
これって、発病には至らないものの軽い症状がある
「未病」（みびょう）状態のサインです。

特定の病気になってから治療するのではなく、
病気になる前の治療や、生活習慣の見直しを考えましょう。
本講座では、普段の生活でできる健康体操を教わり、
未病状態の改善に努めます。

1月11・25日、2月8・22日、3月14日(土)
全5回・13:00～14:30

会場：
健康文化交流館来・て・こ　3階ホール

会　費　1人1，000円

定　員　20～60代の方　20人
（当日は運動のできる服装と靴でお越しください）

講　師　鈴木恵子（公益社団法人　日本3B体操協会　公認指導者）

申　込　申込受付中！、お電話で
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

鈴木（すずき） 恵子（けいこ） 氏

公益社団法人日本３Ｂ体操協会　公認指導者

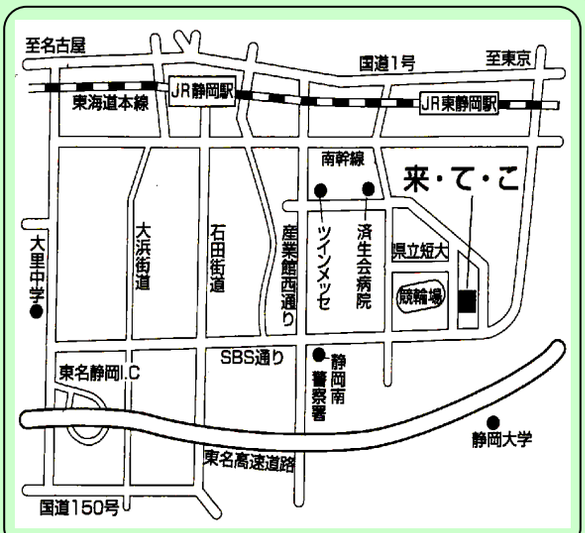
（公財）健康・体力づくり事業財団認定健康運動指導士
（公財）日本レクリエーション協会公認
　　レクリエーション・インストラクター
（一社）日本マタニティフィットネス協会
　　ベビービクス認定インストラクター

ご存知ですか？ SDGｓ（エスディージーズ）と「来・て・こで健康」

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「Sustinable 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　byTOKYO GIRLS COLLECTION（トーキョー ガールズ コレクション）」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！