

＼ 理学療法士が教えます！ /

# パソコン疲れに！ 座ってできる ストレッチ

新型コロナウイルスの影響を受けて増えたテレワークや  
デスクワークにより、溜まった疲労を解消するため  
眼精疲労や腰痛、肩こりなどに効く一人で座ってできる  
ストレッチを教わります！



## 12月12日(土) 10:00~11:30

**会場** 葵生涯学習センター 31集会室

**対象** 18歳以上の勤労者20人(デスクワークによる疲労を感じる人)

**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・理学療法士)

**持ち物** 動きやすい服装,マスク

**会費** 無料

**申込方法:**

往復はがきか、センターHPの申込フォームで  
葵生涯学習センターへ申込

(11月27日(金) 必着・多数抽選)

詳しくは裏面をチェック!

申し込み・お問い合わせ 葵生涯学習センター 指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団  
〒420-0865 静岡市葵区東草深町3番18号 ☎ 054-246-6191

【HP】 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

※感染症対策のためマスク着用でご参加ください。また、体調不良の方は参加をご遠慮ください。  
その他の感染症対策については静岡市生涯学習センターホームページをご覧ください。

# 申込方法

## 【 往復はがきの書き方 】

往信		返信	
63	〒420-0865 葵生涯学習センター 宛 静岡市葵区東草深町3番18号	63	① 講座名 ② 氏名(ふりがな) ③ 年齢 ④ 住所 ⑤ 電話番号
	この面には何も 書かなくて大丈夫	〇〇〇〇〇〇〇〇 申込者住所 申込者氏名様	

## 【 WEB 申込での方法 】

1. <https://sgc.shizuokacity.jp/> または「静岡市生涯学習センター」で検索
2. 「センターのご案内」→[葵生涯学習センター\(アイセル21\)](#)をクリック
3. ページ下部の「講座情報」から「パソコン疲れに!座ってできるストレッチ」の下の
4. **この講座に申し込む** をクリック ※講座が見当たらない場合は「もっと見る」をクリック

申し込みフォームに必要事項を記入し、お申し込みください。

5. 申し込み後、確認メールが届いたら申し込み完了です。

携帯・スマートフォンでの申し込みはこちらから!



葵生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒420-0865 静岡市葵区東草深町3番18号 ☎ 054-246-6191

【HP】 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

【アクセス方法】バス JR 静岡駅北口より 10 番のりば・県立病院高松線「アイセル21」下車

10 番のりば・駿府浪漫バス「アイセル21」下車

徒歩 JR 静岡駅より約 30 分 静鉄新静岡駅より約 20 分