

来・て・こ だより

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複合施設です。
“健康”をキーワードに、
地域コミュニティの核となることを目指しています。



静岡市健康文化交流館 来・て・こ

(休館日：日曜、年末年始)

TEL(054)202-4300

FAX(054)285-2605

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿二丁目25-45

- 駿河生涯学習センター 9:00~21:30
- 南部勤労者福祉センター 9:00~21:30
- 小鹿老人福祉センター 9:00~16:00



静岡市生涯学習センターHP
<https://sac.shizuokacity.jp/>

令和7年3月発行

IF 小鹿老人福祉センターの利用方法

9:00～16:00



静岡市在住の満 60 歳以上の方を対象とした施設です。趣味、教養、運動などの各種主催講座のほか、利用者の皆さままで同好会をつくり様々な活動をしています。

- ・小鹿老人福祉センターは、静岡市内在住の満 60 歳以上の方が無料で利用できます。
- ・ご利用にあたっては、入館者カードの作成が必要です。カードを作成する際には、運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等身分を証明するもの、ご本人以外の緊急連絡先が必要です。
- ・入館の際には、必ず入館者カードを受付へ提示してください。

※カードは小鹿、鯨ヶ池、用宗、長尾川、清水区の各センター共通でお使いいただけます。

- ・入館の際は室内履きに履き替えてご利用ください。また、靴の取り換え防止のため、**ご自分専用の靴袋をご持参ください。**
- ・館内の設備はセルフサービスですので、使用後は必ず所定の位置へお戻しください。また、お帰りの際にはゴミは全てお持ち帰りください。
- ・共有スペースは一部の方が占有することがないように、席を譲り合ってください。
- ・リフレッシュルームにはヘルストロン・マッサージチェアがあります。(無料・当日申込順)
- ・個人利用でのパソコン、携帯電話等の充電はご遠慮ください。



浴室の利用について



- ・利用時間は午前 10 時～午後 3 時 30 分（土曜のみ午前 10 時～正午）です。
入浴の受付は午前 9 時 30 分～午後 3 時（土曜のみ午前 9 時 30 分～午前 11 時 30 分）です。
- ・入浴料（1 回 100 円）を支払い、入館者カードを受付に渡し、ロッカーの鍵を受け取ってください。
※緊急時に備えて入館者カードをお預かりしています。
※入浴後ロッカーの中を空にし、**鍵をかけてください。**ロッカーの鍵は速やかに受付に返却してください。
※鍵の盗難紛失等については実費を負担していただきますのでご了承ください。
- ・**タオル、石鹸等の用意はありません。**
- ・いきなり湯の中には入らず、かけ湯をするか身体を洗ってください。
- ・湯の中にタオルを入れないでください。
- ・湯の中でひげそり、あか落とし、浴室での洗濯等、**公衆浴場にふさわしくない行為は固くお断りします。**

2F 南部勤労者福祉センターの利用方法

9:00~21:30



勤労者や一般市民の方を対象とした健康の増進、文化教養の向上、余暇利用の充実を図るための施設です。トレーニングルーム、フィットネスルーム、OA ルーム、情報交流室があります。それぞれ個人や団体で利用ができるほか、年間を通してフィットネスやパソコンなどの講座も開催しています。

■トレーニングルーム



ランニングマシン、自転車式トレーニングマシン、筋力トレーニングマシンなどを設置した、トレーニングジムです。個人でご利用いただけます。

対象 勤労者または19歳以上の方
個人料金 当日券 520円/回数券 5,200円(11枚綴り)
利用方法 ・券売機にて券をご購入後、2階受付にお渡しください。(初めてのの方はご利用登録いただけます)

その他 ・室内用運動靴、運動用の服をお持ちください。
 ・ご利用者は付属の浴室もご利用いただけます。

■フィットネスルーム



トレーニングルームに付属された、鉄張りの運動室です。トレーニングルームのご利用者はご利用できます。また、団体での貸切利用も可能です。

対象 勤労者または19歳以上の方
個人料金 ※トレーニングルーム料金に含まれます。
団体料金 1時間 6,020円

その他 ・団体利用の場合、浴室のご利用ができません。

■OAルーム



PC(Windows10)を利用できるお部屋です。インターネットやOfficeソフトを使用できます。個人利用のほか、団体での貸切利用も可能です。

対象 小学生以上(小中学生は保護者同伴)
個人料金 当日券(1時間)100円
団体料金 OA1 午前:3,450円 午後:4,600円
 夜間:4,020円
 OA2 午前:3,900円 午後:5,200円
 夜間:4,550円
 ※通しでの利用も可能です。詳しくは窓口まで。
利用方法 ・券売機にて券をご購入後、2階受付にお渡しください。

■情報交流室



サークル、社内の会議、研修等にご利用いただける会議室です。

対象 企業、市民活動団体、有志のサークル等
個人料金 -
団体料金 午前:1,710円 午後:2,280円
 夜間:1,990円
 ※通しでの利用も可能です。詳しくは窓口まで。
その他 ・収容定員は30人です。

団体利用について

- ※団体での貸切利用(OA ルーム、フィットネスルーム、情報交流室)では、不特定多数の方を対象とした活動及び、営利を目的とした商行為(物品販売、宣伝、営業、採用面接、試験・検定会場等)はできません。
- ※団体での貸切利用には、利用申請が必要になります。申請は2か月前の月初の午前9時(休館日の場合は翌日)より、直接窓口にて受付いたします。また、申請後のキャンセル、変更、返金、利用権利の譲渡はできません。
- ※その他、利用条件、料金、申請方法等については来・て・こまでお問合せください。

南部勤労者福祉センターでは、年間を通してパソコン講座やフィットネス講座など、様々な講座を実施しています。講座の情報は、館内のチラシ、静岡市生涯学習センターHP、広報しずおか、イベントニュース等をご覧ください。



3F 駿河生涯学習センターの利用方法

9:00~21:30



文化・教育・健康など、生活にまつわる様々な関心事について、市民の皆さまが生涯を通じて学習しながら、仲間づくりや絆を深めることができる施設です。

主催講座に参加する！

「広報しずおか」や静岡市生涯学習センターHP、チラシ等でお知らせしています。お時間があるときにチェックしてみてください。

サークルに入会する！

駿河生涯学習センターでは、さまざまなサークルが活動しています。会員を募集している主なサークルは「駿河生涯学習センター利用団体一覧表」に掲載されています。

サークルを作って活動する！

利用者登録をする必要があります。詳しくは窓口までお問い合わせください。

自治会などの会合で利用する！

プロジェクターやマイクも貸し出しできます。詳しくは窓口までお問い合わせください。



【利用の制限について】

- 次の場合には利用できません。
1. 公序良俗に反する行為
 2. 宗教的な行為
 3. 政治的な活動
 4. 営利を図る目的での利用
 5. 管理上支障がある行為

【集会室一覧】

部屋名	定員	仕様	備品等
ホール	150	ホール	舞台、放送設備、グランドピアノ、机、椅子、ホワイトボードほか
301 活動室	20	防音室	電子ピアノ、語面台、机、椅子、ホワイトボードほか
302 活動室	70	教室	放送設備、机、椅子、ホワイトボードほか
303 活動室	30	教室	机、椅子、ホワイトボード
和室3	8	和室	座卓、座布団ほか
和室4	8	和室	座卓、座布団、炉ほか
料理工房	20	料理室	調理台、調理器具、机、椅子、ホワイトボードほか
こども室	30	洋室	土足禁止、床暖房、ベビーベッド、ホワイトボードほか
★和室1	15	和室	座卓、座布団、座椅子ほか
★和室2	15	和室	座卓、座布団、座椅子ほか
★101 活動室	24	教室	机、椅子、ホワイトボード
★102 活動室	30	教室	机、椅子、ホワイトボード
★103 活動室	50	教室	机、椅子、ホワイトボード、電子ピアノ
★工作室	24	工作室	机、椅子、ホワイトボード、水道ほか



ホール



302 活動室



料理工房

※★は夜間のみ貸出