

令和6年度 静岡市清水区生涯学習交流館  
× 常葉大学 共催公開講座



常葉大学  
TOKOHA UNIV.

シニア 心と体を動かす  
楽しいボール運動

全2回



小さなボール、大きなボール（バランスボール）などの運動用具を使って、心と体を楽しく動かし、健康について学びましょう。

第1回 8月30日(金)

14:00-16:00

小さなボールを使った体操

短期大学部 保育科  
准教授 田村元延

第2回 9月6日(金)

14:00-16:00

大きなボール(バランスボール)を使った体操

短期大学部 保育科  
准教授 田村元延

会場 飯田生涯学習交流館 (静岡市清水区下野東9番1号)

受講料 無料

申込方法 お電話にて飯田生涯学習交流館へお申込みください。

054-364-0911

令和6年8月9日(金)  
10時30分より受付開始。

定員 60歳以上 20名

(先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます)  
※原則として、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。

お問い合わせ先 飯田生涯学習交流館

〒424-0028 静岡市清水区下野東9番1号 TEL 054-364-0911

# シニア 心と体を動かす楽しいボール運動

全2回

## 〈第1回〉小さなボールを使った体操

**8月30日(金)**  
14:00~16:00

小さなボールを使った簡単な運動を通して、「ひと」「おと」と関わりながら「からだ(心と体)」を動かしましょう。

短期大学部 保育科  
准教授 田村 元延

## 〈第2回〉大きなボール(バランスボール)を使った体操

**9月6日(金)**  
14:00~16:00

大きなボール(バランスボール)に乗る簡単な運動などを通して、「ひと」「おと」と関わりながら「からだ(心と体)」を動かしましょう。

短期大学部 保育科  
准教授 田村 元延

### 持ち物

(受講者の方は右記を持参してください)

動ける服装(ジャージなど)、運動靴(室内用)、タオル、飲み物  
※講座では、簡単な運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。  
※転倒を防ぐために、スリッパではなく室内用の運動靴をお持ちください。

## 申込方法 ※お電話にて飯田生涯学習交流館までお申込みください。

電話申込

**054-364-0911** (飯田生涯学習交流館)

令和6年8月9日(金)  
10:30より受付開始。

先着順での受付になりますので、定員に達した時点で募集を締め切らせて頂きます。  
※原則として、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。

## 会場案内図

### 飯田生涯学習交流館

指定管理者 清水区生涯学習交流館運営協議会

〒424-0028 静岡市清水区下野東9番1号

TEL. 054-364-0911

URL

<https://www.sgk-shimizuku-shizuoka.jp>

バス

- JR清水駅西口より 4番のりば  
山原梅蔭寺線 秋葉前・高橋經由山原行き  
秋葉前・高橋經由静鉄車庫行き  
「飯田小学校入口」下車 徒歩約4分

