

静岡県労政会館

教室ご案内

静岡県労政会館では、勤労者の方を対象とした、スキルアップや健康の維持に役立つ、さまざまな講座を開催しています。この機会にぜひ、ご参加ください。

○ 教室のお申し込みに関するご注意

- ① 申し込み後のキャンセルは、原則お断りしておりますのでご注意ください。
- ② 一定人数の申し込みがない場合、開講をキャンセルすることがあります。
- ③ 講師都合等で日程が変更になることがございます。
- ④ 台風接近日など、緊急時には休講となる可能性があります。その際は日程変更または返金します。
- ⑤ お支払いは当日までに各館の受付事務所にてお願いします。
- ⑥ 静岡労政会館には駐車場がございませんので、お車の方は近隣の有料駐車場をお使いください。

○ お申し込み方法

各館にご来館、電話、FAX、メールのいずれかの方法で、① お名前 ② ご住所

③ お電話番号 ④ 講座名 をお知らせください。

※各館の連絡先は次ページをご参照ください。

お問い合わせ、アクセス

沼津労政会館

住所:沼津市高島本町1-3

TEL:055-921-5221 FAX:055-925-7990

メール: numazu_rousei@nem-shiteikanri.jp



沼津駅より徒歩8分 無料駐車場あり

静岡労政会館

住所: 静岡市葵区黒金町5-1

静岡県勤労者総合会館4階

TEL: 054-221-6280 FAX: 054-251-8326

メール: shizuoka_rousei@nem-shiteikanri.jp



静岡駅より徒歩7分 駐車場なし

浜松労政会館

住所:浜松市中区東伊場2-7-1

浜松商工会議所会館7階

TEL: 053-454-5491 FAX: 053-452-5959

メール: hamamatsu_rousei@nem-shiteikanri.jp



浜松駅より車で10分 無料駐車場あり

沼津労政会館 教室内容①

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
気功の舞教室	関節を動かす基本から始まり、徐々に武術や気功を取り入れ、音楽に合わせてすることで舞踏へと完成させていきます。また、美しい身体作りを目指します。	諸星 康子	1回 1,000円	月曜日 12/11.25	19:00～20:30	
気軽に茶の湯教室	～飾らず気取らず簡素な茶道を楽しむ～ まずお稽古の前に座禅を組み、心を落ち着かせて始めましょう。	中村 如栴	1回 1,500円	月曜日 12/25	14:00～15:30 19:00～20:30	
はじめてのヨガ教室	無理なく気持ちよく、行うヨガです。普段、運動の習慣のない方にもおすすめです。	棚町 幸枝	1回 600円	土曜日 12/3.16.23	10:00～10:50	
筆ペンのきほん	ご祝儀や芳名帳でお困りのことはありませんか？ ほんの少し基本を習って美しい文字に変身しましょう！	加藤 向泉	800円 (資料代を含む)	土曜日 12/9	13:00～14::30	

沼津労政会館 教室内容②

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
はじめての将棋教室	あなたも始めてみませんか？初心者のための将棋教室です。	中川 良知	6回 3,000円	第2土曜日	10:00~11:30	

静岡労政会館 教室内容 ①

～定期講座～

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
リラックスヨガ教室(月謝制)	日々の仕事や生活から起こる緊張を出来る範囲の動きでほぐし、自分らしさを取り戻しましょう。	前川衣里子	1,600円 (月2回 月謝制)	水曜日 12/13.27 1/10.24 2/14.28 3/14.28	19:15～ 20:30	満席になりました。 キャンセル待ち 受付中
ピラティス教室 (月謝制)	体の深層部の筋肉を鍛え、歪んだ骨格を正しい位置に戻しましょう。	野沢有美香	9,600円 一括払い (特典あり) 1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 12/5.19 1/9.23 2/13.27 3/6.20	19:15～ 20:15	満席になりました。 キャンセル待ち 受付中
ルーシーダットン 教室 (月謝制)	タイ式ヨガ、ルーシーダットンでカラダとココロを整えましょう。	中村祐子	9,600円 一括払い (特典あり) 1,600円 (月2回 月謝制)	金曜日 12/15.22 1/19.26 2/16.23 3/23.30	19:15～ 20:15	
スマホ講座	スマホ・iphoneを今よりもっと使いこなしてみたいと思っている方にお勧めです。	福田勝	600円 (1回)	日曜日 12/17	10:00～ 11:45	残席1名

静岡労政会館 教室内容 ②

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
ペリネ美エクササイズ	ペリネ＝骨盤底筋 ペリネの存在、身体を整える事の大切さを知り、しなやかに動けるカラダをつくりましょう。	後藤純子	4,800円 (一括払い) 1,000円 (1回)	水曜日 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21	19:15～ 20:30	満席になりました。
スマホ講座	スマホ・iphoneを今よりもっと使いこなしてみたいと思っている方にお勧めです。	福田勝	1,500円 (一括払い) 600円 (1回)	日曜日 1/14 2/18 3/18	10:00～ 11:45	
ポジティブ心理学 入門講座 【強み編】	強みは誰にでもあり、日々活かしていますが、私たちは、そのことに気づかないことが多いようです。強みを知り、活かすことから自らのウェルビーイングを高める方法を学びます	内野千珠子	3,000円 (2回分)	土曜日 12/9.16	10:00～ 11:30	
三二門松作り教室	花を生けるのが初めての方でも大丈夫！ 松、竹などを使い手作りの門松を作って新年を迎える準備をしましょう。	望月輝男	2,000円 (材料費1,500円込)	火曜日 12/26	19:00～ 20:30	

静岡労政会館 教室内容 ③

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
知っておきたい 決算書の読み方 入門講座	簡単な事例をイラストを使ってわかりやすく解説し、決算書の数字をイメージで理解できるようご説明します。	白岩俊正	1,500円	木曜日 2/8	19:00～ 20:30	
勤労者交流会 大人の和紅茶講座 & ティータイム恋活	大人の女性に人気の和紅茶、きき茶クイズを通じて楽しくコミュニケーションをとりましょう。気軽に恋活してみませんか？	坂田和基 北條真悟	2,500円 (スイーツ付)	日曜日 2/11	13:30～ 16:10	対象 おおむね25歳～45歳までの 独身の勤労者 男女比が変わる場合もありますので、ご了解ください。

浜松労政会館 教室内容 ①

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
無料労働相談	職場や仕事上でのお悩み事・トラブルからあなたを守るために、信頼できる専門家による労働相談員がお答えします	小田切克子 (社労士)	無料	毎月第3木曜日 12/21, 1/18, 2/15	18:10～ 19:00 19:10～ 20:00 20:10～ 21:00	完全予約制 (50分)
美自ん文字講座	筆ペンが上手になるためのプロセスを凝縮した講座です。自分らしく素敵な文字を見つけましょう。	松竹由紀	1,500円/回 (テキスト代 1,080円;初回 のみ)	毎月第1土曜日 12/2, 1/6, 2/3, 3/3	13:30～ 15:30	
婚活必勝 メソッド	出逢いが無い…、2回目のデートに繋がらない…、交際が長続きしない……。婚活の悩みをプロが解説！クリスマスまでに素敵な出逢いを引き寄せましょう。	石川優二	2,500円/回	日曜日 12/3	10:00～ 11:45	
冬の美ボディ ピラティス講座	カラダの硬い方・運動の習慣が無い方も、気軽に始められます。この冬、美しいカラダづくりをはじめましょう！	榎戸麻衣子	定期 9,000円(10回) 単発 1,000円/回	水曜日 12/13,20,27 1/10,17,24,31 2/14,21,28	19:30～ 20:30	

浜松労政会館 教室内容 ②

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
骨ナビ&リンパストレッチ講座	肩こり、腰痛など、不調は“体の歪み”が原因です！骨ナビ&リンパストレッチで楽しく健康的な体づくりを♪	鈴木陽奈	900円/回	木曜日 12/7,14	19:30～ 20:30	
パーソナル・ブランディング講座	これまでの自分を振り返り、これからの自分をイメージした、あなただけの「自己紹介」を創る講座です。	よかわ ちづこ	定期 4,500円(3回)	土曜日 12/16, 1/20, 2/3	13:30～ 15:00	
ウィッシュドリームマップセミナー	A4大のおしゃれな台紙に、この1年の内であなたが体験することになる夢や目標(ミッションやビジョン)を、写真やイラストや文字を使って明確に描き、「夢」実現へ「心のスイッチをオン」に導きましょう！	小田切克子	3,000円	水曜日 1/17	19:00～ 20:45	

浜松労政会館

教室内容 ③

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
エゴグラムで 心理分析講座	50問程度のカンタンな質問に答えるだけで、自分の長所・短所がわかります。 また”あの人”になりきって答えることで、相手がなにを喜び、なにをイヤがるのか知ることできます。	河西陽二	1,500円	土曜日 2/10	13:30～ 15:00	
4つの行動要素で 効果的コミュニケーション 講座	人の行動特性を決める「4つの行動要素」を知ることにより、「効果的な対処方法」が分かり、「嫌い」「苦手」と感じていた人達への冷静な対処のヒントが得られます。	西川千津子	2,500円	土曜日 2/24	13:30～ 16:30	
はじめての コーチング セミナー	コーチングは「答えはその人の中にある」という原則のもと、相手が状況に応じて自ら考え、行動した実感から学ぶことをサポートするためのコミュニケーション技術です。	西川千津子	2,500円	土曜日 3/10	13:30～ 16:30	※当講座と、2/24(土)開催の「4つの行動要素で効果的コミュニケーション講座」(2,500円)の両方受講される方は、2講座で5,000円のところ1,000円割引の4,000円で受講いただけます