

# 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場合がございます。
- 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 5/14.28	19:00～20:30	随時 体験可
PC講座	You Tubu 入門編	勝呂 智	1回 1,500円	5/18.19 6/10	①13:00～14:30 ②15:00～16:30	
PC講座	デジタル画像の整理術	勝呂 智	1回 1,500円	5/3.4.6/9	13:00～14:30	
PC講座	POP・チラシ制作入門編	勝呂 智	1回 1,500円	5/3.4.6/9	15:00～16::30	
はじめての ヨガ教室	初心者のためのヨガ教室	棚町 幸枝	10回 6,000円	土曜日 (日曜日の場合もあり) 5/6.13.19	10:00～10:50	

# 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 囲碁教室	囲碁入門編	佐藤 洸矢ほか	全12回 6,000円	土曜日 5月～7月	10:00～11:30	
より良い人間関係を築くコミュニケーションセミナー	相互尊重する良好なコミュニケーション研修 主張訓練法(アサーショントレーニング)	中野 伸昭	1回 1,000円	5/24(木)	19:00～20:30	3回 (5/24.6/7.21) 2,500円
より良い人間関係を築くコミュニケーションセミナー	相手のやる気や意欲を引き出すコミュニケーション研修 コーチング	中野 伸昭	1回 1,000円	6/7(木)	19:00～20:30	
より良い人間関係を築くコミュニケーションセミナー	より良い人間関係をつくるストローク研修 交流分析(対話分析)	中野 伸昭	1回 1,000円	6/21(木)	19:00～20:30	

# 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)	木曜日 6/14.28 7/12 8/9.23 9/13.27	19:15～ 20:30	満席 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	1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 6/5.19 7/3.17 8/7.21 9/4.18	19:15～ 20:15	満席 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	1,600円 (月2回月謝制)	金曜日 6/8.22 7/13.27 8/10.24 9/14.28	19:15～ 20:15	満席 キャンセル待ち 受付中
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	日曜日 6/17	10:00～ 11:45	

# 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	1,000円 (1回)	水曜日 5/16 6/20.7/18 8/15.9/19	19:15～ 20:30	女性限定 満席
ピラティス教室 ～入門編～ (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	1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 5/8.22 6/12.26 7/10.24 8/14.28 9/11.25	19:15～ 20:15	満席 キャンセル待ち 受付中
代謝パワーアップ ボディメイク術講座	筋肉をつけて代謝をあげ、健康で活き活きと働ける身体づくりのコツを学ぶ。	本郷壮平	1,800円	土曜日 6/9	10:00～ 11:30	筆記用具 動きやすい服装
はじめての チーズ講座 ～入門編～	人生を豊かにするきっかけとしてチーズについて学びませんか？ チーズの歴史、種類、切り方、保存方法の基本を学び、6種類のチーズを試食します。	三浦洋一	2,500円 (チーズ代込)	日曜日 6/3	13:00～ 14:30	満席 持ち物 筆記用具、 ミネラルウォーター



# 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
血管の劣化を防ぎ 元気にワーキング	高血圧や生活習慣病などの高リスクの実態を知り、予防・改善に取り組みましょう。 正しい知識を学び明日も元気にワーキング！	横山 拓	無料	7/4(水) 7/8(日)	7/4 19:00~ 20:30 7/8 10:00~ 11:30	2日間とも内容は同じです。ご都合のよい日を選択してください。
癒しのアロマ	女性ホルモンのタイプ別診断で自分の不調タイプを知りタイプ別対処法をお伝えします。アロマセラピーとホットストーンの力でココロとカラダをメンテナンスしましょう。	石山 裕子	1,500円 (材料費込)	土曜日 7/21	10:00~ 11:30	女性限定
三遊亭萬橋 & 神田松之丞 二人会	二人の落語と講談の世界に心奪われる「寄席を楽しむ夜会」	落語 三遊亭萬橋 講談 神田松之丞 前座 三遊亭まん坊	前売2,000円 当日2,500円	木曜日 8/23	18:00開場 19:00開演	チケット発売中

# 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 5/17, 6/21, 7/19	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 5/5, 6/2, 7/7	13:30～ 15:30	
春の美ボディ 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。この春、美しいカラダづくりをはじめましょう！	榎戸麻衣子	1,000円/回	水曜日 5/9,16,23,30	19:30～ 20:30	
夏的美ボディ 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。この夏、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 6/13,20,27, 7/4,11,18,25, 8/1,22,29	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
アドラー心理学 ～課題解決塾～	「心のしくみ」を踏まえて、人間関係とそれに伴う課題の解決を学ぶセミナーです。	磯部 隆	定期 8,000円(6回) 単発 1,500円/回	木曜日 5/17, 6/21, 7/19, 8/23, 9/20, 10/18	18:45～ 20:45	
ビジネスマナー 講座	マナーは「愛」です。上司や先輩後輩、取引先の前で恥をかかないために、よくある困りごとを中心にわかりやすく解説します。	西川千津子	2,000円/回	土曜日 6/2	13:30～ 16:30	
SNSの使い分けが すべて分かる！ 本気で発信力を 上げる WEB講座	今よりも楽しく通信していくには、どうしたらいいのか…。はまぞう人気ブロガーから、人気の秘密を伝授してもらいましょう！	鈴木秋香	定期 9,400円(4回) 単発 2,600円/回	土曜日 6/9,23 7/7,14	13:30～ 15:30	<del>10,400円</del> →お得9,400円

# 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
笑いヨガ講座	ユーモアとか冗談やコメディに頼ることなく誰でも笑うことが出来る健康法で、ヨガの呼吸法を取り入れています。	平野邦彦 (おっさま)	定期 6,300円(7回) 単発 1,000円/回	月曜日 6/11,25, 7/9,16,30, 8/20,27	10:00~ 11:00	
感情開放&自己免疫力アップ講座	ヨガ&笑い&リラクゼーションを組み合わせた画期的な瞑想法です。	平野邦彦 (おっさま)	1,000円/回	土曜日 6/30	10:00~ 11:30	