

# 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](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	2,000円 (2回)	月曜日 8/7.21	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 8/21	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 8/5.19.26	10:00～10:50	
親子工場見学会	図書印刷沼津工場で本のできるまでを見学します。		無料	8/8(火)	14:00～15:30	

# 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 8/9.23 9/13.27	19:15～ 20:30	
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 8/1.15 9/5.19	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	1,600円 (月2回 月謝制)	金曜日 8/18.25 9/8.22	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)	土曜日 8/26 9/16	10:00～ 11:45	満席になりました。 キャンセル待ち 受付中

# 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
寄席を楽しむ夜会 旅成金IN駿府	夏に粋な二つ目が静岡にやってくる。笑いの力で免疫力UP！ 落語・講談界期待のホープ「成金」の3人が、静岡県民の心に笑いの「王手」をかけます。	柳亭小痴楽 瀧川鯉八 神田松之丞	1,500円	木曜日 8/10	17:30開場 18:30開演	満員御礼 チケットは 完売しました。
今から始める老後 資金作り 「iDeCo(個人型確定 拠出年金)入門講座	豊かな老後を過ごすために、 おトクな方法を知り、早い段階 からコツコツ準備していきま しょう。	安藤絵理	1,500円	土曜日 9/9	10:00～ 11:45	
SPACリーディング カフェ	役になりきり気軽にプチ演劇体験 SPAC俳優による作品解説を聞き ながら、お茶を片手に演劇『変身』 の台本を声を出して読んでみよう。 初めての方も大歓迎です。	ナビゲーター 奥野 晃士	1,500円 (ワンドリンク付)	水曜日 9/20	19:00～ 20:45	

# 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
今から始める「健康習慣」 実践講座 ①健康呼吸法	呼吸を変えてココロと身体を鍛えよう ボイストレーナーが、話し方を変える呼吸法、ストレスをためない呼吸法をお伝えします。	あべよしみ	3,600円 (3回コース材料費込) 単発:1,200円	水曜日 9/13	19:00～ 20:30	
今から始める「健康習慣」 実践講座 ②アロマテラピー	あたますっきりアロマで物忘れ予防 アロマテラピーを正しく使って脳を活性化、今からできるうっかり予防を試みましょう。アロマヘッドスプレーを作り、ヘッドケアの方法を学びます	森野裕子	3,600円 (3回コース材料費込) 単発:1,800円 ※アロマは材料費 600円込	木曜日 9/21	19:00～ 20:30	※アロマは材料費600円込
今から始める「健康習慣」 実践講座 ③骨盤底筋体操	明るい気持ちで過ごすために 骨盤底筋にスイッチオン ぽっこりお腹、ねこ背、尿もれ、全てに関わるキーワード「骨盤底筋」 ウエストシェイプに効果的な、ひめトレ体験もできます。	後藤純子	3,600円 (3回コース材料費込) 単発:1,200円	水曜日 9/27	19:00～ 20:30	女性限定
ダイバーシティ コミュニケーション 講座	男女脳の違いを理解し、多様性を活かした組織力が高く、そして互いの居心地のよい職場でのコミュニケーション方法について学びます。	西川千津子	3,300円 (テキスト代 1,800円含む)	土曜日 10/7	13:30～ 16:30	記念講座につき3,800円から特別割引500円

# 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 8/17, 9/21 10/19	18:10～ 19:00 19:10～ 20:00 20:10～ 21:00	完全予約制 (50分)
そこが知りたい! フォトレッスン 講座	カメラ一年生のために「どれを買おうか迷っている」「この機能は何に使う?」から始められます。	鈴木伸啓	2,300円/回	木曜日 8/3, 9/7 10/5	19:00～ 20:30	
美白ん文字講座	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 8/5, 9/2 10/7, 11/4	13:30～ 15:30	
ビジネスマナー 講座	いまさら聞けないビジネスマナーの基本、電話対応マナー、来客・訪問対応のマナーを学びます。	西川千津子	定期 3,000円(2回) 単発 1,800円/回	水曜日 9/6,20	19:00～ 20:45	

# 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
夏の美ボディ 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。この夏、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 8/9,23,30	19:30～ 20:30	
秋の美ボディ 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。この秋、美しいカラダづくりをはじめましょう！	榎戸麻衣子	定期 7,200円(8回) 単発 1,000円/回	水曜日 9/6,13,27 10/11,18,25 11/8,22	19:30～ 20:30	
マネープラン ニング講座	ファイナンシャルプランナーによる、3つのマネー講座です。知らないと損する内容がいっぱい！ライフプランを練り直してみませんか。	小田切克子	3,000円/回	水曜日 9/13, 10/18 11/22	19:00～ 20:45	
ハッピーワーク ショップ	アメリカの“ポジティブ心理学”、慶應義塾大学による“幸福学”、最新の科学的根拠にもとづいたノウハウで、幸せの感度を高めるトレーニングを体感しましょう！	木村玲美	定期 9,000円(6回) 単発 2,000円/回	木曜日 9/21,28 10/5,12,19,26	19:00～ 20:30	



# 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
アンガーマネジメント講座	怒りの感情をコントロールするコツ、実は意外と簡単なことなんです。 怒り、イライラの感情と上手に付き合うためのヒントを学習します。	河西陽二	3,000円	水曜日 10/18	19:00～ 20:30	
ダイバーシティコミュニケーション講座	男女脳の違いを知り、互いの居心地を良くするとともに、職場の組織力を高めていくことに役立ちます。	西川千津子	3,300円 (テキスト代 1,800円含む)	土曜日 10/28	13:30～ 16:30	記念講座につき3,800円から特別割引500円
アサーティブコミュニケーション講座	「お互いの立場や考えを尊重しながら、主張をしっかりと伝える」 実践を交えながら楽しく学びます。	河西陽二	定期 3,000円(2回) 単発 2,000円/回	水曜日 11/8,22	19:00～ 20:30	