

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 10/16.30	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 10/2.11/20	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 10/14.21.28	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 10/14	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
ダイバーシティ コミュニケーション 講座	男女脳差を理解し、多様性を受容する。	西川千津子	3,300円 (テキスト代 1800円を含む)	土曜日 10/21	13:30～16:30	
美姿勢エクササイズ	ボディコントロールバンドを使って、骨盤の歪みを矯正し姿勢を改善します。	加藤 美恵	2回 2,000円	土曜日 11/18.25	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	9,600円 一括払い (特典あり) 1,600円 (月2回 月謝制)	水曜日 10/11.25 11/8.22 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 10/3.17 11/7.21 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 10/20.27 11/17.24 12/15.22 1/19.26 2/16.23 3/23.30	19:15～ 20:15	満席になりました。 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	1,500円 一括払い 600円 (単発)	日曜日 10/15 11/19 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
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強く、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
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 (単発)	水曜日 10/18 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21	19:15～ 20:30	
2級FP技能検定 試験対策講座	2級FP技能検定試験合格にむけ広範囲に出題される試験の重要ポイント及び出題傾向をわかりやすく解説します。	安藤絵理	8,000円	金曜日 11/3	9:00～ 17:00	テキストを必ず ご持参ください (きんざいファ イナンシャル・ プランナーズ・ センター編著 最短合格2級F P 技能士)
ハッピーライフを送る ための年金のキホン	豊かな老後を送るために年金の基本について学びます ・年金定期便の見方 ・年金のもらえる時期 ・老後に必要な資金	松井陽介	無料	木曜日 11/9	19:00～ 20:00	

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
ポジティブ心理学 入門講座	ポジティブ心理学と呼ばれる新しい心理学の分野を紹介するとともに、しあわせに関する科学的データのいくつかを用いて自らのウェルビーイングが高まる方法を学びます。	渡辺奈都子	1,500円	土曜日 11/18	10:00～ 12:00	
脳から心に届く アイデアの伝え方	画期的な技術やサービスを持ちながらも、それを求める人へどのように、伝えたら良いのかについてマーケティング、心理学を実質的な方法に転換させ解決する方法を学びます。	岩本武範	3,000円	水曜日 11/15.22	19:00～ 21:00	

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 10/19, 11/16, 12/21	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 10/7, 11/4, 12/2, 1/6, 2/3, 3/3	13:30～ 15:30	
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	1,000円/回	水曜日 10/11,18,25 11/8,22	19:30～ 20:30	
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	定期 4,300円(5回) 単発 900円/回	木曜日 11/9,16,30, 12/7,14	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
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 10/5	19:00～ 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 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	2,000円/回	木曜日 10/5,12,19,26	19:00～ 20:30	
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	定期 6,000円(3回) 単発 2,500円/回	10/6(金) 11/4(土) 12/3(日)	19:15～ 20:45 10:00～ 11:30 10:00～ 11:45	

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
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	
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	

浜松労政会館 教室内容 ④

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
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	