

# 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
無料労働相談	職場や仕事でのお悩み事 トラブルについて、信頼できる 専門家による相談員が お答えします。	望月 均	無料	原則第2月曜日 2/18.3/11	①18:10～19:00 ②19:10～20:00	ご予約を お願いします。
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	原則土曜日 (日曜日の場合もあり) 2/9.23	10:00～10:50	追加 募集中
リンパマッサージ 講座	セルフリンパマッサージで むくみの改善、小顔を目指し ます。	落合 香苗	800円	3/2(土)	10:00～11:30	
アロマテラピー 教室	オリジナルのアロマオイル を作り日頃の疲れを癒しま す。	川口 清美	1,500円 (材料費を含む)	3/10(日)	13:30～15:30	
デジタルカメラ 講座	初心者を出、1歩上を目指 したカメラ講座。	露木 義光	全12回 12,000円	原則第1,3月曜部 (5,8月は 第2,3月曜日)	18:30～20:30	

# 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
大人の硬筆きほん講座	くせ字を直し、美しい文字を習得します	加藤 向泉	全6回 5,000円 (資料代を含む)	第2土曜日 (3~8月)	13:00~14:30	
足もみ講座	官足法の足マットを使い足の反射区を刺激します。	山崎 孝	800円	3/17(日)	10:00~12:00	
腰痛改善セミナー	寝起きに腰が突っ張って起き上がるのがつらい症状に筋肉を柔らかくする体操をご紹介します。	玉置 但馬	1,000円	3/21(木)	10:00~11:00	
笑い文字講座	笑い文字で「ありがとう」の言葉を書く入門編。	鈴木多希子	3,240円 (材料費を含む)	3/23(土)	10:00~12::00	

# 静岡労政会館 教室内容 ①

講座名	内容	講師	受講料	日時	時間	備考
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	単発 1,600円 (月2回 月謝制)	木曜日 2/14.28 3/14.28	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	単発 1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 2/5.19 3/5.19	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	単発 1,600円 (月2回 月謝制)	金曜日 2/8.22 3/8.22	19:15～ 20:15	満席 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
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	定期 1,500円 (3回) 単発 600円	土曜日 1/12、2/16、3/16	10:00～ 11:45	満席 キャンセル待ち 受付中
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	単発 1,000円	水曜日 1/16.2/20.3/20	19:15～ 20:30	女性限定 満席 キャンセル待ち 受付中
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	単発 1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 1/15.29 2/12.26 3/12.26	19:15～ 20:15	満席 キャンセル待ち 受付中

# 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
「ジョン・レノンとリバプール」& 和紅茶を楽しむ会	ビートルズ故郷リバプールの街と歴史、ジョンの育った家やメジャーデビューするまでの青春時代を貴重な映像と、オリジナル写真で紹介。またジョンが愛したミルクティーの美味しい入れ方の紹介と和紅茶について学ぶ。	水澤 順一 北條 真悟	1,700円(ミルクティーとクッキー付)	日曜日 2/3	10:00~ 10:40	
ビジネス電話対応講座	いまさら聞けない電話対応。じつは知らない電話マナー。ビジネス電話の基本を学ぶことにより、正確で円滑な対応を目指しましょう。	地口 伊智子	1,500円	土曜日 2/23	13:00~ 16:00	
結婚に関わるお金の話(ライフプラン)	結婚に関連して発生してお金と、その準備について基本的なお話をします。	松井 陽介	500円	土曜日 3/16	10:00~ 11:15	
初心者のためのカメラ講座	百聞は一見に如かず インスタ、ブログ、HP、FB等に感動ある写真を発信できるスマホやデジタルカメラの撮影と画像の知識についてお伝えします。	中橋 富士夫	1,500円	土曜日 3/23	13:30~ 15:30	

# 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、信頼できる専門家の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 2/21, 3/21	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 2/9(2月のみ 第2土曜日), 3/2	13:30～ 15:30	
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	1,000円/回	水曜日 2/13,20, 3/13,20,27	19:30～ 20:30	
消しゴムはんこ 講座	本に載っていない彫り方、押し方のちょっとしたコツを覚えるだけで、貴方のはんこが変わります。	春太郎 (版画家)	2,000円/回 (材料費込)	木曜日 2/21, 3/14	19:00～ 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
名前の秘密と 季節の歳時記 講座	知れば知るほど、名前と日 本って面白い！ 名前の音には意味があり、 あなたの本質を表しています。	安間恵子	1,000円/回 (テキスト代 500円含む)	土曜日 2/9, 3/2, 4/13	10:00～ 12:00	
「感情」「行動」 「未来」再設定 講座	アンガーマネジメント、アド ラー心理学、コーチングを 使って、自分の『考え方・行動 のクセ』を見直します！	山崎美代子	3,000円/回	火曜日 2/12,26	19:00～ 20:30	
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 2/13,27	19:00～ 20:30	
好かれる人になる 為の傾聴講座	相手のお話を聴くことで どんなにステキなことが起き るのか！ コミュニケーションが苦手な 人でも会話が楽しくなります。	平野邦彦	2,000円/回	土曜日 2/16	13:00～ 15:00	

# 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
ハーバルセルフケア講座 (植物療法)	働く女性の健康のために、ヘルス・メンタル・ビューティーの3分野から、毎回1つのテーマを選び、植物療法での対処法を実習しながら学びます。	結城智子	2,000円/回	月曜日 2/18, 3/18	19:00～ 20:00	
アドラー心理学 ～課題解決塾～ 中級編	「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	2,000円/回	木曜日 2/21, 3/21	18:45～ 20:45	
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 2/23	13:30～ 16:30	※3/23の コミュ講座と セットで 4,000円
4つの行動要素で 効果的コミュニ ケーション 講座	人間の行動は「4つの色(パターン)」に分けられます。相手の行動理由が分かれば、対応策は意外と簡単！	西川千津子	2,500円	土曜日 3/23	13:30～ 16:30	※2/23の コーチング 講座と セットで 4,000円

# 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
TA(交流分析) 心理学講座	無意識の挑発や厭味を感じる「心理ゲーム」の存在を知り、上手く避けて「メンタルタフネス」になる秘訣を学びます。	遠藤昌弘	2,000円/回	土曜日 3/2	13:30～ 16:30	※3時間の講座で大変お得！
男性講師による アンガーマネジメント講座	衝動的で強い力を持つ、怒りの感情。そのコントロール方法、実は意外なほどシンプルです。この講座では、そのテクニックを学習します。	河西陽二	3,000円	土曜日 3/16	13:30～ 15:30	
アンコンシャス・バイアス講座	「無意識の偏見や思い込み」セクハラやパワハラを起す根本原因とも。これに気付き克服する方法を学んでみませんか？	小田切克子	2,000円	水曜日 3/20	19:00～ 20:30	
パーソナルブランディング講座	「今」を見つめるトレーニング。高校生も短時間で変化する、自己紹介創りをお伝えします。	よかわ ちづこ	2,500円	土曜日 3/30	13:00～ 15:00	