

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	2,000円 (2回)	月曜日 6/12.26	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 7/3.31	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 6/3.10.17	10:00～10:50	
足もみ講座	官足法の足マットを用いて、足の反射区を刺激します。	文 愛子	800円	7/8(土)	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 6/14.28 7/12.26 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 6/6.20 7/4.18 8/1.15 9/5.19	19:15～ 20:15	
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 6/9.23 7/14.28 8/18.25 9/8.22	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	600円 (1回)	土曜日 6/17 7/15 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
セルフアロマ マッサージ講座	アロマの香りとホットストーンのあたたかさで、神経の緊張を取り除き、お仕事で疲れた心と身体を癒します。	石山裕子	1,500円 (材料費500円込)	水曜日 6/21	19:00～ 20:30	満席になりました。 キャンセル待ち 受付中 女性限定です
眠りのヨガ ～ヨガニードラの世界～	身体、呼吸、感情、記憶においての様々な緊張をヨガニードラによって癒し、解放へ導きます。	前川衣里子	1,200円	金曜日 6/30	19:15～ 20:30	
初夏のテラリウム 教室	癒しのインテリアグリーン創りに挑戦しよう。 プリプリした形が可愛らしくて人気の多肉植物をガラスの器に寄せ植えします。	良知真弥	3,500円 (材料費込)	土曜日 7/8	10:00～ 11:30	
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	18:30開演 17:30開場	チケット販売 6月1日 10時より 一斉販売

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 6/15 7/20	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 6/3	13:30～ 15:30	
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	定期 10,800円(5回) 単発 2,300円/回	木曜日 6/1, 7/6, 8/3 9/7, 10/5	19:00～ 20:30	
冠婚葬祭 マナー講座	いざというときにすぐに役立つ、実は知っているようで知らなかった冠婚葬祭を、楽しく学びましょう。	西川千津子	定期 3,000円(2回) 単発 1,800円/回	水曜日 6/14, 7/5	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
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 6/1,8,22,29 7/6	19:30～ 20:30	
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	定期 9,000円(10回) 単発 1,000円/回	水曜日 6/7,14,21,28 7/12,19,26 8/9,23,30	19:30～ 20:30	
体軸1dayレッスン講座	体軸筋の促通に大切なクロスポイントを意識した体操で、カラダをゆるめて姿勢を改善していきます！	鈴木則枝	1,000円/回	土曜日 6/10	10:00～ 11:30	

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
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	2,600円/回	土曜日 6/3	13:30～ 15:30	
コーチング講座	人の行動特性を決める「4つの行動要素」によって異なる「効果的な対処方法」を知ることによって、「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 6/10	13:30～ 16:30	