

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 3/12.19	19:00～20:30	随時 体験可
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 3/19	14:00～15:30 19:00～20:30	3月で 閉講
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 3/3.17.24.31	10:00～10:50	満席
はじめての将棋教室	あなたも始めてみませんか？初心者のための将棋教室です。	中川 良知	全6回 3,000円	2月～7月 第2土曜日 (6.7月のみ第3日曜日)	10:00～11:30	

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
はじめてのアドラー心理学	人間関係の悩みは、すべて対人関係の悩みであるという、アドラー心理学の基本を学びます。	磯部 隆	無料	3/3(土)	13:00~16:00	
アロマテラピー教室	オリジナルアロマオイル作りとボディリートメント体験ができます。	川口 清美	1,500円 (材料費を含む)	3/3(土)	13:30~15:30	
傾聴コミュニケーションセミナー	心通い合うコミュニケーションのために、相手の心の声を聴く傾聴の技術を身につけます。	中野 伸昭	無料	3/5(月)	19:00~20:30	
4つの行動要素で効果的コミュニケーション講座	クイック診断で人間の行動を4つのパターンに分けて相手の行動理由がわかれば、対応策が簡単です。	西川千津子	2,500円	3/17(土)	13:30~16:30	

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 3/14.28	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	9,600円 (4月から9月 一括払い) ※特典あり 1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 3/6.20 4/3.17 5/1.15 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	9,600円 (4月から9月 一括払い) ※特典あり 1,600円 (月2回月謝制)	金曜日 3/23.30 4/13.27 5/11.25 6/8.22 7/13.27 8/10.24 9/14.28	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	1,500円 (4月から6月 一括払い) 600円 (1回)	日曜日 3/18 4/15.5/20.6/17	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	4,800円 (4月から9月一括払い) 1,000円 (1回)	水曜日 3/21 4/18.5/16 6/20.7/18 8/15.9/19	19:15～ 20:30	
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	9,600円 (4月から9月一括払い) ※特典あり 1,600円 (月2回月謝制)	火曜日 4/10.24 5/8.22 6/12.26 7/10.24 8/14.28 9/11.25	19:15～ 20:15	
はじめての アトラー心理学	～幸せになるための勇気とは～ 人間関係をどう考え、どう対処したらよいかを学ぶ。	磯部 隆	1,500円	土曜日 3/10	10:00～ 12:00	
最新の心理学NLPを使った 無意識を意識する コミュニケーション講座	コミュニケーションに悩んだことはありませんか？ この講座では、『無意識』に注目した「コミュニケーション上達のヒント」を『脳』で体感しながら学ぶ。	河西 陽二	3,000円 (2回コース) 1,800円 (単発コース)	木曜日 3/8.3/22	19:00～ 20:30	

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
エレガントウォーキング講座	身体に負担のかからないパンプス、ハイヒールでの美しい歩き方を学ぶ。	山本愛癒	1,500円	水曜日 3/7	19:15～ 20:30	
コーチング ヨガニードラ	コーチングでみつけた夢を深い意識へと響かせて、叶えられるよう引き寄せましょう。	前川衣里子	1,200円	土曜日 3/17	14:00～ 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 3/15, 4/19, 5/17	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 3/3, 4/7	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	定期 9,000円(10回) 単発 1,000円/回	水曜日 3/14,28 4/4,11,18,25 5/9,16,23,30	19:30～ 20:30	
はじめての アドラー心理学	なぜ、「心のしくみ」を知り、アドラー心理学を学ぶことが重要なのか？ 基礎的な感覚を養うための講義と多少の実習を交えます	磯部 隆	定期 2,000円(2回) 単発 1,500円/回	木曜日 3/1,15	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
ジョン・レノンと リバプール	ビートルズの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元館長の水澤氏が貴重な映像、オリジナル写真でご紹介します。	水澤順一	500円	土曜日 3/3	14:00～ 15:30	
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 3/10	13:30～ 16:30	※2/24の コミュ講座と セットで 4,000円
ストップ 介護離職	社員の介護離職を防ぐため、会社として何ができるか？ 働き方改革・ワークライフバランスの導入事例や、平成29年度に改正された育児介護休業法について一緒に学ぶ講座です。	小田切克子	無料	金曜日 3/23	13:30～ 15:30	※静岡県西部県民 生活センター 共催