

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場合がございます。
- 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 10/22	19:00～20:30	10/1 無料 体験会
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) 10/14.20.27	10:00～10:50	追加 募集中
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 10/15.11/12	①18:10～19:00 ②19:10～20:00	ご予約を お願いします。
アロマテラピー教室	オリジナルアロマオイル作り ボディリートメント体験	川口 清美	1回 1,500円	10/20(土)	13:30～15:30	
はじめての将棋教室	初心者入門編。	中川 良知	全6回 3,500円	原則第2日曜日 10月～3月	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
オリジナル インソール作り	ウォーキング用シューズの中敷きを作成します。	岡元 貴宏	材料費 600円	11/2(金)	19:00~20:30	
職場で役立つ傾聴 コミュニケーション セミナー	より良い人間関係を築く 基礎となる傾聴の技術を 学びます。	中野 伸昭	無料	12/8(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	定期 9,600円 (12回) 単発 1,600円 (月2回 月謝制)	木曜日 10/11.25 11/8.22 12/13.27 1/10.24 2/14.28 3/14.28	19:15～ 20:30	満席 キャンセル待ち 受付中 10月～3月分 定期講座
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	定期 9,600円 (12回) 単発 1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 10/2.16 11/6.20 12/4.18 1/8.22 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	定期 9,600円 (12回) 単発 1,600円 (月2回 月謝制)	金曜日 10/12.26 11/8.22 12/14.28 1/11.25 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	日曜日 9/16 土曜日 10/20.11/17 12/15	10:00～ 11:45	10月～12月分 定期講座
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	定期 4,800円 (6回) 単発 1,000円	水曜日 10/17.11/21.12/19 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	定期 9,600円 (12回) 単発 1,600円 (月2回 月謝制)	火曜日 10/9.23 11/13.27 12/11.25 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 10月～3月分 定期講座
アドラーに学ぶモチベーションを高める心理学	アドラー心理学の基礎を踏まえ、モチベーション(やる気)を高め、仕事や人生に活かすヒントをお伝えします。	磯部 隆	1,500円	土曜日 10/13	13:30～ 16:00	

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
職場環境改善 セミナー ～過労死のリスクをゼロに～	「なぜ過労死が起こるのか」その要因に視点をおき、過労死を防ぐための対応策と具体例についてお伝えします。	静岡労働局 横山 拓 鈴木 麻裕子	無料	日曜日 12/9	10:00～ 12:00	
経理職を目指す方のための会計講座	どの業種にも対応できるよう会計において頻繁にでてくる内容について実務上の取り扱い方を学びます。	静岡公共職業安定所 大井 瑛里佳	無料	土曜日 12/15	10:00～ 11:30	
オンラインツール活用講座	オンラインツール(WEB会議システム・クラウド型ビジネスチャット・オンライン予約システム・SNS活用)、クラウドサービスを使って仕事を効率化する方法をお伝えします。	あつみゆかり	1,500円	土曜日 12/15	13:00～ 14:30	

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 10/18, 11/15, 12/20	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 10/6, 11/3, 12/1	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 10/10,17,31 11/14,21,28	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 10/18, 11/22, 12/20	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
アドラー心理学 ～課題解決塾～	「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	1,500円/回	木曜日 10/18	18:45～ 20:45	
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	定期 7,500円(5回) 単発 1,500円/回	木曜日 11/22, 12/20, 1/17, 2/21, 3/21	18:45～ 20:45	
メンタルタフネス になる秘訣 (レジリエンスUP 講座)	逆境を乗り越えて“我が道”を 行く『格好良い人』に なるための秘訣を、 プロの心理カウンセラーが そっとお伝え致します。	遠藤昌弘	2,000円	土曜日 10/20	13:30～ 16:30	※3時間の 講座で 大変お得！
リンパケア体操 講座	肩こり・腰痛・小顔から代謝促 進・免疫力アップ・ストレス軽減 自律神経改善などにも効果 的です。	平出美香	体験 1,000円 定期 3,600円(3回) 単発 1,500円/回	土曜日 体験 10/20 定期 11/3,17 12/8	10:30～ 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
働く女性の フィットセラピー (植物療法講座)	植物の有効成分を使い、自然 治癒力を上げて心身を整える 方法を学びます。	結城智子	定期 4,500円(3回) 単発 2,000円/回	月曜日 10/15, 11/19, 12/17	19:00～ 20:00	
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！ 素敵な出逢いを引き寄せま しょう。	石川優二	2,500円/回	金曜日 10/26	19:00～ 20:30	
笑いヨガ講座 (土曜)	ユーモアとか冗談やコメ ディーに頼ることなく誰でも 笑うことが出来る健康法で、 ヨガの呼吸法を取り入れて います。	平野邦彦 (おっさま)	1,000円/回	土曜日 10/27	13:00～ 14:00	
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	3,800円 (テキスト代 1,800円含 む)	土曜日 11/10	13:00～ 17:00	

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
ハラスメント防止講座	「どこからがパワハラ?」「どこからがセクハラ?」 具体例を用いて、レッドカードやイエローカードに当たる言動について学びます。	小田切克子	無料	土曜日 12/8	13:30～ 15:30	※静岡県西部県 民生活センター 共催
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	
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 ⑤

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!
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	