

清水



テルサNEWS

Town Employee Relax Refresh Social Amenity

R6

5・6・7月

夏

2024 summer

令和6年 7月開講講座

文化教養・パソコン

フィットネス

受講生募集

入船亭
扇辰
桃月庵
白酒

怪談の会

洞窟探検家

吉田勝次トークショー

1F

清水中央子育て支援センター
ファミリー・サポート・センター

2F

静岡市東部勤労者福祉センター
静岡地域若者サポートステーション

4F

フィットネス(受付)
ジム・プール・浴室・サウナ

8F

ブランオーシャン
(令和6年3月現在、ご予約のみ営業)

令和6年7~9月開講

パソコン講座



曜日	講座名		講師		講座の対象と内容
	開講日	時間	回数	受講料	
火	エクセル困った解決&便利技		望月 妥美		エクセルの「こんな場合どうしたら良いだろう?」「こんなことをしたい」を解決する便利技を学習します。 エクセルの基本操作をマスターしている方が対象です。
	7/2 ~ 9/10	10:00~12:00	10回	9,600円	
火	安心・安全にスマホを使おう2		岩邊 瑞穂		ご自分のスマートフォンを使用して行います。
	7/2 ~ 9/10	10:00~12:00	10回	9,600円	
火	ワード基礎		大村 一二		文字入力・マウス操作が出来る方が対象です。印刷物をきれいに作ることが出来るワードをしっかりと学ぶことによってお仕事はもちろん、日常生活にも活用することが出来ます。
	7/2 ~ 9/10	13:30~15:30	10回	9,600円	
火	夜活♪ワード2019基礎		大村 一二		文字入力・マウス操作が出来る方が対象です。ワードの基本的な使い方から始め、仕事にも活かせる学習をします。
	7/2 ~ 7/30	19:00~21:00	5回	5,250円	
火	夜活♪ワード2019応用		大村 一二		ワードの基本操作が出来る方が対象です。ビジネス文書を作りながら、写真や図形の工夫した使い方や、データの差し込みなどを学習します。
	8/6 ~ 9/10	19:00~21:00	5回	5,250円	
水	これから役立つ!ワード基礎【初級・中級】		松重 直美		ワード初心者・再確認したい方対象 ワードの基本機能(文字・特殊文字や記号の入力、文書の作成や編集、印刷、表の作成、図形の作成、イラストや写真の挿入等)や生活・仕事で使える便利な機能を、例題で学び練習問題でしっかり身につけます。
	7/3 ~ 9/11	10:00~12:00	10回	9,600円	
水	チャレンジ!パソコン(ワード基礎~実践①)		大村 一二		全3クール講座です。①②③でそれぞれワードの基礎・応用・ドリルを学習します。ドリルでは実戦形式ですが、基礎からやりますので、改めてワードを勉強する機会になります。
	7/3 ~ 9/11	13:30~15:30	10回	9,600円	
水	身近な題材で学ぶエクセル(ドリルⅡ)【初級・中級】		松重 直美		基本的な文字入力可能者対象 身近な題材(Myカレンダー、連絡先一覧表、売上一覧管理表、愛車燃費計算、アンケート集計グラフ、家計簿、リーグ戦成績統計、席次表、歩数表、等)を通して、暮らしに役立つエクセルの基礎から便利な機能までを、ゆっくりじっくり楽しく学びます。
	7/3 ~ 9/11	13:30~15:30	10回	9,600円	
水	仕事に役立つエクセル基礎【初級・中級】		松重 直美		基本的な文字入力可能でエクセル初心者・再確認したい方向け エクセルの基本機能(データ入力・表の作成・数式の入力・関数・グラフの作成・データベースの利用・複数シートの操作・表の印刷 等)や便利な操作方法を例題で学び、章末問題でしっかり身につけていきます。
	7/3 ~ 9/11	19:00~21:00	10回	9,600円	
木	使える!エクセル関数		岩邊 瑞穂		エクセルを使用したことがある方対象です。数多くある関数の中でも役に立つ関数を初歩から学びます。
	7/4 ~ 9/12	10:00~12:00	10回	9,600円	
木	これから役立つ!ワード基礎【初級・中級】		松重 直美		ワード初心者・再確認したい方対象 ワードの基本機能(文字・特殊文字や記号の入力、文書の作成や編集、印刷、表の作成、図形の作成、イラストや写真の挿入等)や生活・仕事で使える便利な機能を、例題で学び練習問題でしっかり身につけます。
	7/4 ~ 9/19	10:00~12:00	10回	9,600円	
木	仕事・生活に役立つエクセル応用【中級・上級】		松重 直美		エクセルを使いこなしたい方向け ワンランク上の応用的・便利な機能(様々な関数・複合グラフ・データベース・データテーブル・スパークライン・テーブル・ピボットテーブル・ピボットグラフの作成・マクロを使った自動処理 等)を、例題で学び練習問題でしっかり身につけていきます。
	7/4 ~ 9/19	13:30~15:30	10回	9,600円	
金	シニアのためのパソコンライフ(インターネット)		岩邊 瑞穂		インターネットが便利だとわかっていてもなかなか踏み出せない。こんなこと聞いたら恥ずかしい。この講座はわからないのが当たり前。皆で楽しくインターネットを学びましょう。
	7/12 ~ 9/20	10:00~12:00	10回	9,600円	
金	ワード基礎&エクセル基礎【初級・中級】		松重 直美		ワード・エクセルの初心者又は再確認したい方向け パソコンの基礎であるワードの基本(文字記号入力・文書作成・画像や図形の挿入・表の作成等)と、エクセルの基本(データ入力・表の作成・数式・関数・グラフの作成・並び替え・抽出等)を学びます。
	7/12 ~ 9/20	10:00~12:00	10回	9,600円	
金	気分は★イラストレーター		大村 一二		パソコンの操作にある程度慣れての方が対象です。無料のイラスト作成アプリの使い基本から学習します。自分で様々なイラストが作成出来るので絵心がある方はもちろん、チャレンジしてみたい方もぜひ参加してみてください。
	7/12 ~ 9/20	13:30~15:30	10回	9,600円	

曜日	講座名		講師		講座の対象と内容
	開講日	時間	回数	受講料	
金	パソコンの基本操作&ワード初級【入門・初級】		松重 直美		パソコン・ワードの初心者・自己流の方向け パソコンの操作方法と、ワードの基本機能文字(かな・漢字・英字や記号の入力、文書の作成・保存・印刷、表の作成、文字の装飾、写真やイラストの挿入方法)をじっくり楽しく学びます。
	7/12 ~ 9/20	13:30~15:30	10回	9,600円	
金	Jw_cad入門		大村 一二		パソコンの操作にある程度慣れていらっしゃる方が対象になります。Jw_cadという無料で利用できるCADソフトを使い、線や円の基本作図操作から始め、レイヤーを利用した作成方法なども学び、実際の建築図面を課題とした練習なども行います。
	7/12 ~ 9/20	19:00~21:00	10回	9,600円	
日	仕事に役立つ!ワード基礎集中講座【初級・中級】		松重 直美		ワード初心者・再確認したい方対象 ワードの基本機能(文字・特殊文字や記号の入力、文書の作成や編集、印刷、表の作成、図形の作成、イラストや写真の挿入等)や仕事で使える便利な機能を、例題で学び練習問題でしっかり身につけます。
	7/7 ~ 7/21	9:00~16:00	3回	9,450円	
日	仕事に役立つ!ワード応用集中講座【中級・上級】		松重 直美		ワードを使いこなしたい方向け 更に上の機能(差し込み印刷、ヘッダーとフッター、SmartArtグラフィック、図形を使った地図の作成、Excelの表やデータの貼り付け、テンプレートの操作、写真を使った文書作成等)や便利な機能を、例題で学び練習問題でしっかり身につけます。
	7/28 ~ 8/18	9:00~16:00	3回	9,450円	
第1・3土	エクセルデータ活用・ピボットテーブル		望月 妥美		データの集計や分析に便利なピボットテーブルの基本と実践に役立つ活用法を学習します。エクセルの基本操作をマスターしている方が対象です。
	7/20 ~ 9/28	10:00~12:00	6回	6,300円	
第2・4土	短期集中!パワーポイント習得		大村 一二		文字入力・マウス操作ができる方が対象です。プレゼンテーションソフトの使い方を基本から学びます。企業でのプレゼンやさまざまな発表の場で役に立ち、活躍の場が広がります。土曜日2回の講座になります。
	7/13 ~ 7/27	10:00~16:00	2回	5,250円	
第2・4土	PC検定ワード対策講座		大村 一二		ワードの基礎・応用を学習した方、又は、日常的にワードをお使いの方が対象です。知識問題、実技問題に対応できるように日商PC検定「文書作成3級」に合格するための学習をします。土曜日2回の講座になります。
	8/10 ~ 8/24	10:00~16:00	2回	5,250円	

お申し込み

令和6年 5月 31日(金) 締め切り ※締切を過ぎてしまった場合は、お問い合わせください

【対象】 19歳以上どなたでも

【持ち物】 講座により筆記用具・1GB以上のUSBメモリが必要な場合があります

【テキスト代】 講座により1,000~3,000円前後のテキスト代が別途必要な場合があります

【申込方法】

①ホームページ先の申込フォーム ②清水テルサ2階窓口

③はがき(1枚につき1人1講座)に、「講座名」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「テキスト購入の有無」

を明記の上、〒424-0823 静岡市清水区島崎町223 清水テルサ までお送りください

【その他】

・祝日や悪天候などの諸事情により、日程変更となる場合がございます。

・申込多数の場合は抽選となります。またお申し込みが少数の場合、開講しない場合があります

・募集締切後、開講の可否や日程など詳細について郵送またはお電話にてお知らせします

※発送には7~10日程度、お日にちをいただきます



清水テルサ
ホームページ
(パソコン講座)



どのパソコン講座を受講したらいいか迷ったら…
お気軽に2階受付窓口・電話(054-355-3111)に
お問い合わせ ください 担当:大村



講師が最適な講座をご案内します

※ 講師が不在時には折り返しのご連絡となります

※ ご案内した講座の申込者が少なかった場合、開講できない場合がございます

清水テルサは日商PC検定の試験会場としての指定を受けています

毎月 第2土曜・第3日曜

① 文書作成:3級	9時 ~
② データ活用:3級	10時30分 ~
③ 文書作成:2級	13時 ~
④ データ活用:2級	15時 ~
⑤ 文書作成:basic	17時 ~
⑥ データ活用:basic	19時 ~

対象 19歳以上どなたでも (テルサパソコン教室受講者でなくても受験できます)

受験料 2級 7,330円 3級 5,240円 basic 4,200円

申込 郵便はがき(1枚につき、一人1科目)に、「受験科目」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を記載の上、

〒424-0823 静岡市清水区 島崎町 223 清水テルサ

『PC検定試験』係 までお送りください。(前月20日締切)

2階 テルサ事務所窓口やパソコン・スマートフォンからお申し込みいただけます。



※ Office2019を使用します。また、上記以外の試験は行いません。

令和6年 7月開講

文化教養講座



	講座名	講師	時間	曜日	開催期間	受講料
火	お疲れ女史の 疲労回復ストレッチ (全9回)	心の体の健康 セ・ラビア主宰 介護エキスパートセラピスト 藤伊真由花	19:00～ 20:15	概ね 毎週 火曜日	7/2～ 9/17	7,300円 (保険料込み)
水	昭和を歌おう (全6回)	キーボード奏者 望月直子	14:30～ 16:00	概ね 第1・3 水曜日	7/3～ 9/18	3,200円
木	背骨コンディショニング/ リンパケア (全12回)	心の体の健康 セ・ラビア主宰 介護エキスパートセラピスト 藤伊真由花	13:30～ 15:00	概ね 毎週 木曜日	7/4～ 9/26	11,500円 (保険料込み)

お申し込み

令和6年 5月 31日(金) 締め切り ※締切を過ぎてしまった場合はお問い合わせください

【対象】 19歳以上どなたでも

※「お疲れ女史の疲労回復ストレッチ」「背骨コンディショニング／リンパケア」は女性限定

【申込方法】

- ①ホームページ先、申込フォーム ②清水テルサ2階窓口
- ③郵便はがき(1枚につき1人1講座)に「講座名」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を明記の上、〒424-0823 静岡市清水区島崎町223 清水テルサ までお送りください

【その他】

- ・申込多数の場合は抽選となります。またお申し込みが少数の場合、開講しない場合があります
- ・募集締切後、開講の可否や日程など詳細について郵送またはお電話にてお知らせします

清水テルサ
ホームページ
(文化教養講座)



ご見学・途中入会

【月曜】 親しむ俳句・トールペイント・ゴスペル 【火曜】 刺しゅう・ストレッチ 【水曜】 昭和を歌おう・書道
【木曜】 ベビーとママの3B体操・始める俳句・フラワーデザイン・着付け 【金曜】 抹茶

上記の定期開催している講座につきましては、随時見学を受け付けております。定員に空きがある場合は途中入会もできますのでお問い合わせください。

日商簿記3級検定に挑戦

締切間近

4/30

簿記 3 級 講座

通常コース

ゆっくりコース

夜間コース





洞窟探検家
吉田勝次トークショー

50代後半になってもなお好奇心旺盛、洞窟に潜る“変なオジサン”吉田勝次はやっぱりすごかった!!
どうして洞窟を探検するようになったのか。
どうやって未踏の地を攻略するのか。
テレビでも紹介していない膨大な写真コレクションも
惜しみなくお見せします!

2024年
6月2日(土)
13:00~15:30

要事前申込
5/22 締切



清水テルサ夏の納涼企画 「怪談の会」

~入船亭扇辰
桃月庵白酒~

2024年
8月17日(土) 18:00 開演

要事前申込
5/1~8/3

癒しの苔ワークショップ

全4回

- 講師 深沢種苗園芸・「和景Kazunori」主宰 深沢 和典
- 曜日 土曜日
- 時間 10:00 ~ 12:00
- 期間 5/25・6/22・7/20・9/21
- 受講料 14,630円



5/2締切・締切後でも単発申込可
苔盆栽・苔テラリウム・苔玉を作ります

楽しく学ぶ色彩入門

全3回

- 講師 色彩検定協会認定講師 久保田 寛
- 曜日 土曜日
- 時間 13:30 ~ 15:30
- 期間 5/25・6/1・6/8
- 受講料 4,290円



5/4締切 パーソナルカラーの基礎・タイプ別の配色方法
オンナとオトコのパーソナルカラー相性・色と占いの関係など

生け花ワークショップ

全4回

- 講師 池坊華道教授 松永 康子
- 曜日 日曜日
- 時間 13:30 ~ 15:00
- 期間 5/26・6/23・7/28・9/29
- 受講料 6,490円



5/6締切・締切後でも単発申込可
季節の花を自由に生けます。初めての方でも気軽に楽しめます。

筆跡心理体験講座

全2回

- 講師 Therapy salon 円 enn Kaori
- 曜日 土曜日
- 時間 10:00 ~ 12:00
- 期間 6/8・6/29
- 受講料 3,630円



5/16締切・第1回のみのお申込可
基本筆跡~筆跡心理学、第1回はハーバリウムボールペン制作など

季節の寄せ植えワークショップ

全6回

- 講師 興農園 代表取締役社長・園芸ソムリエ・種苗管理士 設楽 和男
- 曜日 土または日曜日
- 時間 13:30 ~ 15:30
- 期間 6/9・7/20・9/14
- 受講料 各回3,960円



各開催日の2週間前締切
季節の植物や多肉植物の寄せ植えを楽しめます。手入れ指導も。

新企画
随時更新
お楽しみに!





トレーナー常駐で安心♪

見学大歓迎



皆様の健康を応援します

施設利用
 ジム・プール・風呂・サウナ
 会員制ではありません。
 チケットで気軽に都度利用
 できます。

1回 **830円**
 定期券・回数券もございます

**グループ
トレーニング**

施設利用中に参加できる
 20~30分のレッスンです。
 ストレッチポールやアクア
 ウォーキングなど。
 トレーナーの指導で正しい
 運動法を身につけましょう。

**3か月スクール
1か月スクール**

3か月で10回、1か月で4回
 の大人の習い事。継続する
 ことで運動が習慣化され、
 効果や技術が向上します。
 フラ、太極拳、気功、ヨガ、
 クロール、アクアビクス
 様々なクラスがございます。

フリーレッスン

60分のレッスンです。
 ヨガ、ピラティス、ズンバ、
 四泳法など。チケットで
 気軽に参加できます。

1回 **730円**
 お得な回数券もございます

SNSフォローお願いします



清水テルサフィットネス
TEL.054-355-3113

受付は4階 清水テルサフィットネス
【営業時間】 10:00~22:00
【定休日】 毎週月曜日(祝日の場合営業)



フィットネス(健康増進)講座



1か月スクール (1か月4回 2,500円)

★常時申込受付中



	クラス名	時間	内容	開催日
水	筋トレ&ほぐし	20:00~21:00	全身の引き締めトレーニングと、ストレッチポールを使ったほぐし	毎週水曜日
木	ヒップメイク	20:00~21:00	お尻、太ももの筋力トレーニングを行い、丸く上がったヒップをメイク	毎週木曜日
土	ゆるHIIT	14:15~15:15	心肺機能向上、脂肪燃焼を目的とした高強度インターバルトレーニング	毎週土曜日
日	脱!メタボ	11:30~12:30	健康運動指導士が指導するメニューで運動します	毎週日曜日

マタニティスクール (妊娠16週~1回あたり1,300円) ★毎月10日〆切

※助産師同席	クラス名	時間	内容
火・金曜日	すいすいマタニティ	12:30~体調チェック 13:00~14:00レッスン	体重管理、呼吸の練習、産後の体力回復促進のためのスイミングとピラティスを行います
第3日曜日	マタニティピラティス	♥レッスン後お風呂利用可	



フリーレッスン (当日券730円/回数券7,300円(12枚綴り)) ★申込不要

曜日	時間	レッスン名
火	13:00~14:00	筋トレ&ほぐし
水	10:15~11:15	Hi-Loエアロ
	11:30~12:30	フィットネスタヒチ <small>併設運動場</small>
	13:00~14:00	ベーシックヨガ
木	13:00~14:00	ゆったり脂肪燃焼エアロ
	19:00~20:00	RUNエアロ
金	10:15~11:15	ステップ&エクササイズ
	14:15~15:15	ピラティス
	15:30~16:30	ZUMBA
	19:00~20:00	癒しのヨガ
土	10:30~11:30	NEW DISCO WORLD
	11:00~12:00	目覚めのヨガ
	13:00~14:00	らくらくほぐし運動
	15:30~16:30	エアロ&シェイブ
	19:15~20:15	ビート&キックス
日	11:30~12:30	たっぷり脂肪燃焼エアロ
最終金曜日	19:00~20:00	華金ピラティス

曜日	時間	レッスン名
火	11:00~12:00	初級平泳ぎ
木	11:00~12:00	初級背泳ぎ
	14:00~15:00	クロール&三泳法 <small>(泳法は月ごと変更します)</small>
土	11:30~12:30	初級四泳法



毎月開催イベント (施設入場料830円) ★申込不要

清水テルサ健康相談day

専門家にマンツーマン相談!

4階 受付&スタジオ②

毎月最終日曜日 10:30~13:30

保健師 <健康相談>

理学療法士 <運動相談>

管理栄養士 <栄養相談>

申し込み不要、直接お越しください

- 19歳以上
- 施設利用料 当日券830円、回数券・定期券8,300円
- 利用登録カードをお持ちください
- お持ちでない方はその場で登録いたします(無料)

無料
別途入場料

事前予約はできません。
当日10:00~希望の専門士ブースの予約券を受け取り(先着順)、時間になりましたらブースにお越しください。

おひとり15分程度です。マンツーマンのため、まわりの方に聞かれる心配はありません。



フィットネスプール休場日のお知らせ

プールの水替え・清掃・点検作業のため、下記日程にて、3階プール施設を休場とさせていただきます。
期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします
(プールレッスンもすべて休講となります)
※3階 浴室・ロッカー、4階 フィットネスジム・スタジオは通常通りご利用いただけます



【休場日程】

- 6月23日(日) ※プールのみ**21:00営業終了**(浴室は通常通り22:00まで営業いたします)
- 24日(月) 休館日
- 25日(火) ~ 27日(木) 3階プール施設 休場
- 28日(金) 通常営業 再開

清水テルサは日商 P C 検定の試験会場としての指定を受けています

毎月 第2土曜・第3日曜

① 文書作成:3級	9時 ~
② データ活用:3級	10時30分 ~
③ 文書作成:2級	13時 ~
④ データ活用:2級	15時 ~
⑤ 文書作成:basic	17時 ~
⑥ データ活用:basic	19時 ~

※ Office2019を使用します。また、上記以外の試験は行いません。

対象 19歳以上どなたでも (テルサパソコン教室受講者でなくても受験できます)

受験料 2級 7,330円 3級 5,240円 basic 4,200円

申込 郵便はがき(1枚につき、一人1科目)に、「受験科目」「住所」

「氏名」「年齢」「電話番号」を記載の上、

〒424-0823 静岡市清水区 島崎町 223 清水テルサ

『PC検定試験』係 までお送りください。(前月20日締切)

2階 テルサ事務所窓口やパソコン・スマートフォンからお申し込みいただけます。



「ジョイブ静岡」の会員の皆様にとってもお得なお知らせ!!

ジョイブ静岡会員証提示で
講座受講料**5%off!!**

「ジョイブ静岡」は静岡市が設立した
中小企業を対象とした福利厚生サービスです。
勤労者の福利の向上と事業所の繁栄を図るために
各種の福利厚生事業を行い
「明るい職場と豊かなくらしづくり」を
勤めようというものです。 ホームページ抜粋



MEMBER'S CARD

清水テルサで開催する
「教養講座」「パソコン講座」
「フィットネス3ヵ月講座」が
対象となります。

※単発講座「テルサロン」や
イベントなどは対象外

さらにカルチャー倶楽部割引券
との併用も可!!

入会を希望する
事業所も募集中!

清水テルサのフィットネス施設は
利用時の年度の「共通割引利用券」を
ご利用いただくことの出来る施設です。

お問い合わせは、ジョイブ静岡 (Tel 054-251-2318) まで!!



駐車場料金半額割引のご案内

1時間
100円⇒50円

清水テルサ主催講座へのご参加日に限り

清水柳橋駐車場(清水区入江356-1)・清水千歳橋駐車場(清水区千歳町6-1)を
ご利用のお客様に駐車場時間料金の半額割引を実施しております。

※最大料金に達すると割引は適用されません



【発行】

静岡市東部勤労者福祉センター(清水テルサ)

〒424-0823 静岡市清水区島崎町223

☎ 054-355-3111 (テルサ事務所)

毎月第2,4月曜(祝日の場合は翌平日)・年末年始休館 8:30 ~ 21:00

☎ 054-355-3113 (フィットネス直通)

毎月月曜(祝日の場合は翌平日)・年末年始休館 10:00 ~ 22:00

ホームページ



LINE



Facebook



X(旧 Twitter)



https://terrsa.net

清水テルサ 検索