

清水



テルサNEWS

Town Employee Relax Refresh Social Amenity

R6

2・3・4月

春

2024 spring

令和6年 4月開講

文化教養・パソコン・フィットネス講座 受講生募集



イベント・単発講座

文化祭

テルサコンサート

演：静岡市立清水桜が丘高等学校吹奏楽部

防災セミナー

南海トラフ巨大地震のひつ迫度と

静岡市周辺の津波シミュレーション

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5年10月現在、ご予約のみ営業)

令和6年 4～6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。
	4/9～6/18	10:00～12:00	10回	9,600円	
火	スマホのセキュリティ講座		岩邊 瑞穂		スマートフォンは便利ですが、パソコンと同様のセキュリティの知識が必要です。安全にスマートフォンを使えるようにセキュリティを学びます。
	4/9～6/11	10:00～12:00	10回	9,600円	
火	いまさら聞けない基本の基本(パソコン入門)		大村 一二		パソコンの経験の無い方や、自己流でやってきてたのでしっかりと学びたい、という方が対象です。パソコンの全ての操作の基本になる文字入力もしっかりと学びますので得るものは必ずあると思います。
	4/9～6/11	13:30～15:30	10回	9,600円	
火	夜活♪エクセル2019基礎		大村 一二		パソコンの基本操作が出来る方が対象です。エクセルの使い方から始め、仕事にも活かせる学習をします。
	4/9～5/7	19:00～21:00	5回	5,250円	
火	夜活♪エクセル2019応用		大村 一二		エクセルの基本操作が出来る方が対象です。入力済みのデータをもとに、複雑な計算、シートやブックの間でデータ参照する方法などを学習します。
	5/14～6/11	19:00～21:00	5回	5,250円	
水	身近な作品づくりで学ぶワード(ドリル偶数回)【初級・中級】		松重 直美		ワードの基礎を再確認したい方や更にレベルアップしたい方対象 暮らしや仕事に役立つ身近な題材を通して、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)や便利な機能、更にワンランク上の機能まで学びます。
	4/10～6/12	10:00～12:00	10回	9,600円	
水	チャレンジ!パソコン(脳トレいろいろ)		大村 一二		パソコンは何か難しい事をやったり、便利なものを作る、だけではありません。触るだけで脳が活性化! ?指と頭を使うのでそれだけでもやる価値があります。脳のトレーニングはいかがですか?
	4/10～6/12	13:30～15:30	10回	9,600円	
水	身近な作品づくりで学ぶエクセル(ドリル奇数回)【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(収支報告、旅行費用の計算、医療費明細表、家計簿、リーグ戦成績統計、アンケート集計、カレンダー、値札ラベル、歩数表、席次表等)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。
	4/10～6/12	13:30～15:30	10回	9,600円	
水	仕事に役立つワード2019基礎【初級・中級】		松重 直美		基本的な文字入力可能者でワード初心者・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、例題で学びしっかり身につけます。
	4/10～5/8	19:00～21:00	5回	5,250円	
水	仕事に役立つワード2019応用【中級・上級】		松重 直美		ワードを使いこなしたい方向け 基礎だけでなく、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、仕事で使える便利な機能や操作方法を身につけます。
	5/22～6/19	19:00～21:00	5回	5,250円	
木	人気アプリCanva講座		岩邊 瑞穂		スマートフォン・パソコン両方使います。Canva(キャンバ)はインターネット上で簡単にデザインできるwebサービスです。ポストカードやチラシ・インスタグラムの投稿画像などテンプレートを利用して作成します。
	4/11～6/13	10:00～12:00	10回	9,600円	
木	パソコン基礎&ワード基礎【入門・初級】		松重 直美		パソコン・ワード入門・初心者・自己流の方向け 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)と、パソコンの操作方法を、例題でじっくり学び、練習問題で確認しながら楽しく学びます。
	4/11～6/13	10:00～12:00	10回	9,600円	
木	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。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。
	4/11～6/13	13:30～15:30	10回	9,600円	
木	暮らしに役立つエクセル基礎【初級・中級】		松重 直美		文字入力可能者でエクセル初心者対象 エクセルの基本であるデータ入力・数式の作成・簡単な関数・表やグラフの作成等を、自治会収支一覧表・フリーマーケット販売管理表・年間行事カレンダー・時間割表・売上集計表等の作成を通して、じっくりゆっくり楽しく学びます。
	4/11～6/13	13:30～15:30	10回	9,600円	
木	夜活♪パワーポイント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。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役に立ち、活躍の場が広がります。
	4/11～5/9	19:00～21:00	5回	5,250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	
木	情報モラル&セキュリティ		大村 一二		パソコンやスマホを当たり前のように使う時代ですが、やっていい事と、わるい事、理解していますか？情報社会ならではの気を付けなければならない事、もう一度しっかりと確認してみましょう。
	5/16 ~ 6/13	19:00~21:00	5回	5,250円	
金	シニアのためのパソコンライフ		岩邊 瑞穂		ワード・エクセルを利用してパソコンをゆっくり、楽しく学んでいく講座です。
	4/12 ~ 6/14	10:00~12:00	10回	9,600円	
金	パソコン基礎&エクセル基礎【入門・初級】		松重 直美		パソコン・エクセル入門・初心者・自己流の方向け エクセルの基本機能(データ入力・表の作成・グラフの作成・データの並び替え・抽出等)と、パソコンの操作方法を、例題でじっくり学び、練習問題で確認しながら楽しく学びます。
	4/12 ~ 6/14	10:00~12:00	10回	9,600円	
金	プログラミング入門		大村 一二		プログラミングってよく聞けど、何のこと？という方。難しい事は考えずにとりあえずやってみるといいかも。パソコンの基本操作が出来れば大丈夫です。
	4/12 ~ 6/14	13:30~15:30	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。
	4/12 ~ 6/14	13:30~15:30	10回	9,600円	
金	日商PC検定データ活用3級対策講座		大村 一二		エクセルの基礎・応用を学習した方、又は、日常的にエクセルをお使いの方が対象です。日商PC検定「データ活用3級」にチャレンジするための学習をします。
	4/12 ~ 6/14	19:00~21:00	10回	9,600円	
日	仕事に役立つエクセル基礎集中講座【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、例題で学び練習問題でしっかり身につけていきます。
	4/7 ~ 4/21	9:00~16:00	3回	9,450円	
日	仕事に役立つエクセル応用集中講座【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・データバー・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。
	5/12 ~ 5/26	9:00~16:00	3回	9,450円	
概ね 第1・3 土	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。
	4/6 ~ 6/29	10:00~12:00	6回	6,300円	

お申し込み

令和6年 2月 29日(木) 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

令和6年 4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
月	親しむ俳句 (全6回)	蜻蛉句会 同人 杉村典亮	10:00～ 11:30	第3 月曜日	4/15～ 9/16	6,500円
月	トールペイント (全10回)	日本デコラティブペイント協会講師会員 アトリエWAKOトールペインティング主宰 望月和子	13:30～ 15:30	概ね 第1・3 月曜日	4/1～ 9/2	12,200円 (材料費別途)
月	ゴスペル (全24回)	ゴスペル教室「Jubilee Motor」 長井もと	19:00～ 21:00	第1・3 月曜日	4/1～ 翌年3/17	21,000円
火	戸塚刺しゅう (全12回)	(公財)戸塚刺しゅう 師範総代 三村久代	10:00～ 12:00	概ね 第2・4 火曜日	4/9～ 9/10	12,200円 (材料費別途)
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	4/9～ 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	4/3～ 6/19	3,200円
水	踊れるあなたのための 社交ダンス中級 (全23回)	(公財)日本ボールルームダンス連盟 商業スポーツインストラクター 久保田ひでみ	18:55～ 19:55	概ね 毎週 水曜日	4/10～ 9/25	10,500円 (保険料込み)
水	働くあなたのための 社交ダンス入門 (全23回)	(公財)日本ボールルームダンス連盟 商業スポーツインストラクター 久保田ひでみ	20:00～ 21:00	概ね 毎週 水曜日	4/10～ 9/25	10,500円 (保険料込み)
水	基礎から学ぶ書道 (全12回)	静岡県書道連盟推薦教授 風間花篁	19:00～ 21:00	概ね 第1・3 水曜日	4/3～ 9/18	12,200円 (教材費別途)
木	ベビーとママの3B体操 (2歳児)(全6回)	(公財)日本3B体操協会公認指導士 健康運動実践指導者 永島ちはる	9:30～ 10:15	第2・4 木曜日	4/11～ 6/27	3,000円 (保険料込み)
木	ベビーとママの3B体操 (1歳児)(全6回)	(公財)日本3B体操協会公認指導士 健康運動実践指導者 永島ちはる	10:30～ 11:15	第2・4 木曜日	4/11～ 6/27	3,000円 (保険料込み)
木	ベビーとママの3B体操 (2～11か月)(全6回)	(公財)日本3B体操協会公認指導士 健康運動実践指導者 永島ちはる	11:30～ 12:15	第2・4 木曜日	4/11～ 6/27	3,000円 (保険料込み)
木	始める俳句 (全6回)	蜻蛉句会 同人 安田俊明	10:00～ 11:30	第1 木曜日	4/4～ 9/5	6,500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	4/4～ 6/27	11,500円 (保険料込み)

	講座名	講師	時間	曜日	開催期間	受講料
木	フラワーデザイン (全12回)	(公財)日本フラワーデザイン協会講師 植野泰治	19:00～ 21:00	第2・4 木曜日	4/11～ 9/26	12,200円 (材料費別途)
木	着付け(基礎) (全12回)	瑠衣きもの学院 代表 青木正枝	19:00～ 21:00	第1・3 木曜日	4/4～ 9/19	12,200円
木	着付け(ステップアップ) (全12回)	瑠衣きもの学院 代表 青木正枝	19:00～ 21:00	第2・4 木曜日	4/11～ 9/26	12,200円
金	抹茶(午前) (全12回)	表千家 教授 異和代	10:00～ 12:00	第2・4 金曜日	4/12～ 9/27	17,200円 (材料費込み)
金	抹茶(夜間) (全12回)	表千家 教授 異和代	19:00～ 21:00	概ね 第1・3 金曜日	4/5～ 9/20	17,200円 (材料費込み)
日	簿記3級講座 ～日商簿記検定3級に挑戦～ (全14回)	元 常葉大学 講師 原田浩一	13:30～ 16:00	概ね 毎週 日曜日	6/2～ 9/8	10,000円 (テキスト代・ 試験料別途)

お申し込み

令和6年 2月 29日(木) 締め切り ※簿記3級講座については4月30日(火) 締め切り

【対象】19歳以上どなたでも (背骨コンディショニング/リンパケア・着付けは女性のみ)

【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】

- ・祝日や悪天候など諸事情により日程が変更に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

※締切を過ぎてしまった場合は
お問い合わせください

清水テルサ
ホームページ
(文化教養講座)



第14回 清水テルサ **文化祭** 2/18日 2024 入場無料

9:30-16:00

文化教養講座の作品展示や体験会を開催いたします

イベント・単発講座

詳細はホームページ・配架チラシなどをご覧ください

清水テルサコンサート

- 出演 静岡市立
清水桜が丘高等学校吹奏楽部
- 日程 2/10(土)
- 時間 13:30～15:30
- 入場料 無料



平成30年度を最後に休止中だったテルサコンサート、
令和になって初の開催です。

南海トラフ巨大地震のひっ迫度と静岡市周辺の津波シミュレーション

- 講師 東海大学海洋学部海洋地球科学科
原田 靖
- 日程 2/24(土)
- 時間 10:00～12:00
- 受講料 無料

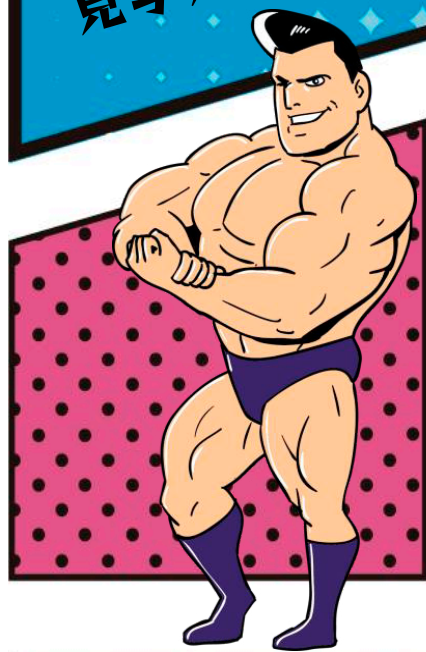


日本列島における次の巨大地震の発生ひっ迫度をわかりやすく
説明します。これを機会に、今一度防災意識を高めましょう。

テルサフィットネスは
皆さまの**健康**を**応援**します。

見学大歓迎

25m4コース!



日々の体カづくり

歩くだけでもOK! レッスンもあります。



個別の運動メニューを作ります。
気軽にご相談ください!

トレーニング常駐!



ご利用の際は、4階フィットネス
受付までお越してください。
ご不明点などお気軽にお問い合わせください。
☎ 054-355-3113 (直通)

施設利用

1回830円

※お得な回数券、
定期券もあります

レッスン受講

1回730円

※無料レッスンあります

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
火	Strong Nation	20:00~21:00	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	4月2日~毎週火曜日
水	くびれメイク	20:00~21:00	ウエスト周囲の筋力トレーニングを行い、引き締まったくびれをメイク	4月3日~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	4月4日~毎週木曜日
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	4月7日~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&筋膜リリース
水	10:15~11:15	Hi-Loエアロ
	11:30~12:30	フィットネススタヒチ 偶数週開催
木	13:00~14:00	ベーシックヨガ
	13:00~14:00	ゆったり脂肪燃焼エアロ
金	19:00~20:00	RUNエアロ
	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	ズンバ
土	20:15~21:15	癒しのヨガ
	11:00~12:00	目覚めのヨガ
	14:15~15:15	らくらくほぐし運動
	15:30~16:30	エアロ&シェイプ
	19:15~20:15	キックボクササイズ
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 (泳法は月ごと変更します)
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

無料
別途入場料

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)

事前予約はできません。
当日、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。

清水テルサフィットネス
TEL 054-355-3113



研修・会議・講演会・懇親会 など

ホール・各会議室

ご利用、ご検討ください



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	～

※ 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

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

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

1時間
50円!



音楽練習室 (1時間510円~)

フィットネス (当日券830円~)

個人利用歓迎



【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

