清水テルサ News

令和4年 8・9・10月号

HomePage　LINE　Instagram　Facebook　Twitter

ホームページ　https://terrsa.net　清水テルサ　検索

感染症の予防および拡散防止の対応について

ご利用に際しては感染予防にご協力ください

手や指を消毒　こまめに手洗い　検温しましょう　マスクを着用　間隔をあけて

下記に当てはまる方は来館をお控えください

- 発熱症状（37.5 度以上または平熱を 1 度以上超過）、咳やのどの痛みなど風邪に似た症状、ひどい怠さがある方
- 同居家族や身近な方に感染の疑いのある症状のある方

講座・イベントなどは今後の感染状況によっては内容・日程の変更や開講・開催を中止する場合がございます。

年内開催のイベントについて

詳細については決まり次第、ホームページ・ＳＮＳなどでご案内します。

新型コロナウイルス感染症や自然災害等の影響、その他の都合により内容の変更、中止等になる場合がございます。予めご承知おきください。

開催時期	イベント・セミナー名
9 月 30 日（金）	日本酒試飲会
10 月 9 日（日）	清水にぎわい落語まつり
11 月 23 日（水・祝）	第 15 回　清水テルサ健康フェスタ
11 月 25 日（金）	ワインの夕べ
12 月 4 日（日）	テルサショップ（現在出店者募集中！）

ただいま節電営業中

照明を間引いて点灯します
空調や照明をつける時間を細かく調整します
空調温度を下げすぎないようにしています

そのほか、利用者様への影響が少ない範囲での節電を行なっております
ご理解・ご協力をお願いいたします

清水テルサにはお客様用の駐車場がございません。市営清水駅東口駐車場や近隣の民間駐車場をご利用下さい。
若干遠くなりますが、清水テルサ開講講座の受講生の皆様には受講日に限り、
清水柳橋駐車場・千歳橋駐車場をご利用になると駐車代金が半額になります。詳しくはお問い合わせ下さい。

10月～12月期パソコン講座

受講の際には「体温の記入」や「手指の消毒」、「マスクの着用」などにご協力ください。

☆初心者・シニア向けコース（パソコンに初めて触れる方のためのコース）☆

番号	講座名	開講日	曜日	時間	講師	回数	受講料	講座の対象と内容
1	シニアのためのワード＆エクセル（きほん）	10月7日～	金	10:00～12:00	岩邊 瑞穂	10回	9,600円	ゆっくりなペースですすめていきます。安心して楽しくワードとエクセルの基本を学びましょう。

☆インターネット・スマホコース（インターネットやスマホを学びたい方のためのコース）☆

番号	講座名	開講日	曜日	時間	講師	回数	受講料	講座の対象と内容
2	暮らしに役立つ インターネット【初級・中級】	10月4日～	火	13:30～15:30	松重 直美	10回	9,600円	文字入力可能な方対象　インターネットの基礎から、Yahoo! やGoogleで生活に役立つ情報（天気予報、ニュース、電車の乗換案内・地図、英語の翻訳、言葉の意味）の調べ方やキュリティー、また、画像や動画の見方、ネットショッピング・ネットオークションやメルカリ等のフリマーケット、ホテル予約など、暮らしに役立つアプリやWindows10も含め、幅広く楽しく学びます。
3	googleサービスの使い方	10月5日～	水	10:00～12:00	高山 里美	10回	9,600円	スマートフォンで普段使っているGメールやユーチューブサービスやマップはgoogleサービスの一環です。もっといろいろと楽しめるサービスを提供しているgoogleをパソコンで使いこなしてみませんか？今まで知らなかったサービスに出会えるかもしれませんよ。
4	スマホを楽しむ便利なアプリ	10月7日～	金	10:00～12:00	高山 里美	10回	9,600円	アンドロイドスマホをお使いの方が対象です。普段使っているスマートフォンをもっと楽しく便利に使いこなしてみませんか？生活に役立つアプリや趣味を広げてくれるアプリ等、知らなかったスマホの使い方を知ることが出来ますよ。
5	ゼロから始めるInstagram(インスタグラム)	10月7日～	金	13:30～15:30	高山 里美	10回	9,600円	スマホを使う講座です。多くの人が写真を投稿して楽しんでいるInstagramですが，何だろう？どうやったら使いこなせるのだろう？インスタグラムの使い方を知りたい初心者の方。Instagram基本的な使い方や便利な使い方を学べる講座です。

☆Officeコース（ワード・エクセル・パワーポイントを学びたい方のためのコース）☆

番号	講座名	開講日	曜日	時間	講師	回数	受講料	講座の対象と内容
6	エクセルではじめるデータ分析超入門	10月4日～	火	10:00～12:00	望月 妥美	10回	9,600円	使い慣れたエクセルを使ったデータ分析を学習します。統計やデータ分析が未経験で、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	やさしいエクセル　初級講座	10月4日～	火	10:00～12:00	岩邊 瑞穂	10回	9,600円	表づくりや計算など、生活に身近な題材を使ってエクセルの基本を楽しく学んでいきます。
8	パソコンの基本とワード基礎＆エクセル基礎【初級】	10月5日～	水	10:00～12:00	松重 直美	10回	9,600円	パソコンの基本を学びたい方、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、じっくり学びます。
9	ワードとエクセルで“はがき・住所録・宛名・ラベル”作成	10月5日～	水	13:30～15:30	松重 直美	10回	9,600円	ワード・エクセルの基本操作が可能な方対象　身近な写真やイラスト入りの一般はがきや年賀状・暑中見舞・同窓会や案内状の往復はがきを簡単に作成。エクセルで住所録、ワードで宛名面や文面を作成、更にラベルや座席札作り等を通して、ワードやエクセルの便利な機能を楽しく学びます。
10	仕事・実践に活かせるエクセル　（応用）	10月6日～	木	10:00～12:00	岩邊 瑞穂	10回	9,600円	いろいろな関数を利用してサークル活動や生活でそのまま使えるエクセルを学びます。
11	暮らしに役立つ 身近なエクセル演習Ⅰ【初級・中級・上級】	10月6日～	木	10:00～12:00	松重 直美	10回	9,600円	エクセル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、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・表の印刷等）や便利な機能・操作方法、更にワンランク上の機能まで学びます。
12	暮らしに役立つ 身近なワード演習Ⅰ【初級・中級・上級】	10月6日～	木	13:30～15:30	松重 直美	10回	9,600円	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、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。
13	ワードをもっと上手に！！講座	10月7日～	金	13:30～15:30	大村 一二	10回	9,600円	ワードの経験のある方が対象です。さまざまな問題を解きながら改めてワードの良さに触れてみませんか？難易度も分かれているので、苦手意識のある方もぜひチャレンジしてみよう！

☆ 対　　象　：19歳以上　どなたでも
☆ 募集人数　：各講座10名程度
※ 受講希望者多数の場合は抽選、逆に少数だった場合は開講を中止する場合がございます。予めご了承ください。
☆ 受 講 料　：5,250円～9,600円（テキスト代別途）
☆ 持 ち 物　：筆記用具、１ＧＢ以上のＵＳＢメモリーなど（講座によって異なります。）
☆ 申込方法　：郵便はがき（1枚につき一人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　までお送り下さい。
また、テルサ事務所（テルサ2階）の窓口、パソコン・スマートフォンからもお申込みいただけます。

☆ 申込期限
8月31日（水）必着
※ 市の新型コロナ対策の状況次第では募集期間を延長する場合があります。

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

パソコン講師が最適な講座をご案内します

※ 講師が不在の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最終的に少なかった場合、開講できない場合がございます。ご承知おきください。

☆生活に活用コース（暮らしや趣味に活かしたい方のためのコース）☆

番号	講座名 / 開講日	曜日	時間	講師 / 回数	受講料	講座の対象と内容
14	年賀状&カレンダー作成講座			大村 一二		来年の準備をパソコンで挑戦してみませんか？ワードを使用しますので、ワードの基本が出来る方が対象です。10月から暮れにかけて年賀状とカレンダーを作成します。
	10月4日～	火	13:30～15:30	10回	9,600円	
15	チャレンジ！パソコン講座（ゼロからのプログラミング）			大村 一二		プログラミングってよく聞くけど、何のこと？という方。小学校での必修科目になっていますが、難しい事は考えずにとりあえずやってみるといいかも。パソコンに使われる・・のではなく、パソコンを使ってみたい。そんな気持ちになれるかもしれませんヨ。パソコンの基本操作が出来れば大丈夫です。
	10月5日～	水	13:30～15:30	10回	9,600円	
16	パソコンを使った脳トレ！！講座			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？
	10月6日～	木	13:30～15:30	10回	9,600円	
17	Jw_cad入門講座			大村 一二		パソコンの操作にある程度慣れてい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。
	10月7日～	金	19:00～21:00	10回	9,600円	

☆夜間・土日開講コース（お勤め後やお休みにスキルアップを目指すコース）☆

番号	講座名 / 開講日	曜日	時間	講師 / 回数	受講料	講座の対象と内容
18	お勤め帰りに学ぶエクセル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。エクセルの画面構成・表の作成・計算の仕方・関数・グラフの作成・データベースの利用など、仕事にも活かせる学習をします。
	10月4日～	火	19:00～21:00	5回	5,250円	
19	お勤め帰りに学ぶエクセル2019応用			大村 一二		エクセルの基礎を学んだ方で、基本的な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。
	11月15日～	火	19:00～21:00	5回	5,250円	
20	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。
	10月5日～	水	19:00～21:00	6回	5,250円	
21	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。
	11月9日～	水	19:00～21:00	6回	5,250円	
22	お勤め帰りに学ぶパワーポイント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で役に立ち、活躍の場が広がります。
	10月6日～	木	19:00～21:00	5回	5,250円	
23	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。
	10月2日・16日	日	9:00～16:00	2回	6,300円	
24	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・データーバー・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。
	10月30日・11月6日	日	9:00～16:00	2回	6,300円	
25	仕事に役立つ エクセル関数 集中講座【中級・上級】			松重 直美		エクセルの基本・応用をマスターしている方向け　知っていると業務効率が上がる関数をビジネス事例（請求書作成・売上集計・顧客住所録・社員管理・賃金計算・出張費管理　等）を題材とし、実務的に学習します。　関数を使えばここまで入力の手間が省ける！こんな関数の使い方があったのか！など、関数の便利さとビジネスの基礎知識も併せて学びます。
	11月20日・11月27日	日	9:00～16:00	2回	6,300円	
26	はじめてのExcelマクロ・VBA			望月 妥美		エクセル上級者で、さらにステップアップを目指す方を対象に、頻繁に行う作業を自動化することができるマクロの基礎を学習します。マクロ未経験者向け。
	10月1日～	第1・3 土	10:00～12:00	6回	6,300円	

☆資格取得コース（日商PC検定など資格取得のためのコース）☆

番号	講座名 / 開講日	曜日	時間	講師 / 回数	受講料	講座の対象と内容
27	日商PC検定文書作成3級(木・夜間)			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。コンピューティングやネットワークの知識を学習しながら、日商PC検定「文書作成3級」にチャレンジするための学習をします。
	11月10日～	木	19:00～21:00	5回	5,250円	
28	日商PC検定文書作成3級(土・午前)			高山 里美		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。コンピューティングやネットワークの知識を学習しながら、日商PC検定「文書作成3級」にチャレンジするための学習をします。
	10月8日～	第2・4 土	10:00～12:00	6回	6,300円	

年1回募集　年2回募集
年3回募集　年4回募集

清水テルサ教養講座

受講の際には「体温の記入」や「手指の消毒」、「マスクの着用」などにご協力ください。

見学可　左のマークがある講座は見学が出来ます。（開講中の講座に限る）詳しくはテルサ事務所まで。

ステンドグラス　見学可

西村ステンドグラス工房　主宰
AGSA会員
講　師：西村 鈴代
日　時：毎週水曜日（全12回）
13:00～15:30
受講料：17,300円（工具代/材料費別途）
募集人数：15人　10月5日スタート

働くあなたの社交ダンス入門　見学可

（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
講　師：久保田 ひでみ
日　時：毎週水曜日（全23回）
20:00～21:00
受講料：10,500円（保険料込）
募集対象：初心者男女　10月12日スタート

着付け（基礎）　見学可

瑠衣きもの学院 代表
講　師：青木 正枝
日　時：第1·第3木曜日（全12回）
19:00～21:00
受講料：12,200円
募集人数：女性20人　10月6日スタート

お疲れ女史の疲労回復ストレッチ　見学可

心と体の健康　セ・ラピア主宰
介護エキスパートセラピスト
講　師：藤伊 真由花
日　時：火曜日（全9回）
19:00～20:15
受講料：7,300円（保険料込）
募集人数：女性20人　10月4日スタート

踊れるあなたの社交ダンス中級　見学可

（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
講　師：久保田 ひでみ
日　時：毎週水曜日（全23回）
18:55～19:55
受講料：10,500円（保険料込）
募集対象：経験者男女　10月12日スタート

着付け（ステップアップ・他装）　見学可

瑠衣きもの学院 代表
講　師：青木 正枝
日　時：第2·第4木曜日（全12回）
19:00～21:00
受講料：12,200円
募集人数：女性20人　10月13日スタート

リンパケア＆コリトレッチ　見学可

心と体の健康　セ・ラピア主宰
介護エキスパートセラピスト
講　師：藤伊 真由花
日　時：毎週木曜日（全12回）
13:30～15:00
受講料：11,500円（保険料込）
募集人数：女性20人　10月6日スタート

戸塚刺しゅう　見学可

公益財団法人
戸塚刺しゅう　師範総代
講　師：三村 久代
日　時：第2·第4火曜日（全12回）
10:00～12:00
受講料：12,200円（材料費別途）
募集人数：20人　初回は10月4日スタート

煎茶　見学可

煎茶静風流家元教授
講　師：寺田 恵子
日　時：第2·第4木曜日（全12回）
10:00～12:00
受講料：17,200円（材料費込）
募集人数：12人　10月13日スタート

昭和を歌おう♪

キーボード奏者
講　師：望月 直子
日　時：第1·第3水曜日（全6回）
14:30～16:00
受講料：3,200円
募集人数：40人　10月5日スタート

トールペイント　見学可

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
講　師：望月 和子
日　時：第1·第3月曜日（全10回）
13:30～15:30
受講料：12,200円（材料費別途）
募集人数：20人　10月3日スタート

抹茶（午前）　見学可

表千家教授
清水茶道連盟名誉会長
講　師：柴田 人子
日　時：第2·第4金曜日（全12回）
10:00～12:00
受講料：17,200円（材料費込）
募集人数：20人　10月14日スタート

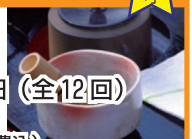
基礎から学ぶ書道　見学可

静岡県書道連盟推薦教授
講　師：風間 花篁
日　時：第1·第3水曜日（全12回）
19:00～21:00
受講料：12,200円（教材費別途）
募集人数：20人　10月5日スタート

フラワーデザイン　見学可

公益財団法人
日本フラワーデザイン協会講師
講　師：植野 泰治
日　時：第2·第4木曜日（全12回）
19:00～21:00
受講料：12,200円（材料費別途）
募集人数：20人　10月13日スタート

抹茶（夜間）　見学可



表千家教授
清水茶道連盟名誉会長
講　師：柴田 人子
日　時：第1·第3金曜日（全12回）
19:00～21:00
受講料：17,200円（材料費込）
募集人数：20人　10月7日スタート

9月開講講座 募集延長中

ベビーとママの3B体操　見学可

9月8日スタート

① 2歳児コース　9:30～10:15
② 1歳児コース　10:30～11:15
③ 2～11カ月コース　11:30～12:15

各コース共通情報

公益社団法人日本3B体操協会公認指導士
健康運動実践指導者
講　師：永島 ちはる
開講日：第2・第4木曜日（全6回）
受講料：3,000円（保険料込）
募集人数：親子20組

8月5日（金）締切
それ以降はお電話でご確認ください

親しむ俳句　見学可

蜻蛉句会　同人
講　師：杉村 典亮
日　時：第3月曜日（全6回）
10:00～11:30
受講料：6,500円
募集人数：20人　10月17日スタート

簿記3級　～日商簿記検定3級に挑戦～（実務経験者・簿記経験者向き）

元常葉大学　講師
講　師：原田 浩一
日　時：毎週土曜日（全14回）
13:30～16:00
受講料：10,000円（テキスト代、試験料別途）
募集人数：20人　10月1日スタート

始める俳句（初心者向け）　見学可

蜻蛉句会　同人
講　師：安田 俊明
日　時：第1木曜日（全6回）
10:00～11:30
受講料：6,500円
募集人数：20人　10月6日スタート

当初募集予定でした
下記の2講座に関しましては
当面のあいだ、
不定期の単発講座として
開催することになりました。
参加を検討されていた方には
まことに申し訳ございませんが
ご理解頂きますよう
よろしくお願い申し上げます。

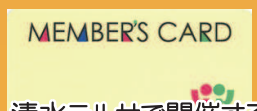
生け花（生花・自由花）
絵手紙入門

日程などは災害・都合等により変更になる場合がございます

☆ 対　象　：　19歳以上　どなたでも
☆ 受講料　：　3,200円～26,600円（工具代・材料費等の扱いは講座ごとに違います）
☆ 申込期限　：　**8月31日（水）必着のこと**　※一部講座を除く
応募者が多数の場合は抽選（一部教室については継続者優先）、
少数の場合は開講を中止または日程などの変更をする場合がございます。
予めご了承ください。
☆ 申込方法　：　郵便はがき（1枚につき、一人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。
2階窓口や、パソコン・スマートフォンからもお申込みいただけます。

「ジョイフ静岡」の会員の皆様にとってもお得なお知らせ!!

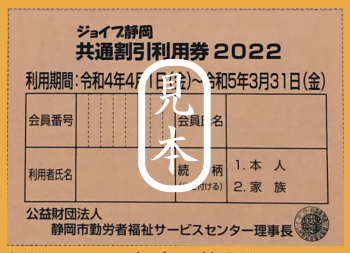
ジョイフ静岡会員証提示で
教養講座
パソコン講座
フィットネス講座
(フリーコースは対象外)
講座受講料5%Off!!



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カ月講座」が
対象となります。

さらに**カルチャー倶楽部割引券**
との併用も可!!

「ジョイフ静岡」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
勧めようというものです。
ホームページ抜粋



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、ジョイフ静岡（Tel 054-251-2318）まで!!

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もお申し込みいただけます。

清水テルサの LINE 登録募集中！

LINE 公式アカウント
@658ttgsw

清水テルサのLINEでは
施設の情報やイベント情報、開講する講座の情報など
お得な情報をご登録の皆様に発信していきます。

すいすいマタニティ受講者募集

見学はいつでもＯＫ!!
お試し体験１回 500 円（要同意書）

妊娠経過中に異常がないことを前提に、
適度な運動を行うことによって
妊娠中の不快な症状を緩和させ、
出産に必要な体力や筋力を補うことが出来ます。
水中は浮力があるので
大きなお腹でも負担は少なく
身体に負担がかからない運動を
したい妊婦さんにオススメです。

泳力がなくても充分に運動出来ますので、
水泳が苦手な方からでも始められます。
レッスンは専門のインストラクターと
助産師さんのサポートがあるので
安心してご参加頂けます。

開催日時
火曜・金曜　13:00 ～ 14:00

受講料
１回　1,300 円

対象者
- 妊娠 16 週以降の女性
- 産科的に異常の無い方
- 産婦人科医院及びご家族の同意がある方
（同意書をご提出いただきます）

無料健康講座
健康的な身体を作る 歩き方を知ろう

歩き方を変えることで『医師や薬に頼らない』『病気が寄ってこない』
そんな身体づくりを目指しませんか?

7/31 終了　9/25（日）
11/27（日）　1/29（日）
いずれも 13:30 ～ 15:30

講師　MSSL 代表
医師・医学博士　内田晃司

すいすいマタニティ・歩き方を知ろう、そのほかフィットネスについてのお問い合わせ先は

テルサフィットネス　電話 054-355-3113

NEW! 1か月講座
毎月1週目開講!!

	曜日	時間	開講日	レッスン名
スタジオ	水	19:00～20:00	10月5日	くびれメイク
	木	19:00～20:00	10月6日	ヒップメイク
	日	11:30～12:30	10月2日	脱！メタボスクール

	曜日	時間	開講日	レッスン名
プール	土	13:00～14:00	10月1日	目指せ！10分間泳

＜受講料＞ **4回　2,500円**

4回なら続けられそう！

＜対象者＞

19歳以上どなたでも

※「脱！メタボスクール」･･･
高血圧症･糖尿病･高脂血症の診断を受けている方、
メタボリックシンドロームまたは予備軍と診断を受けている方
★テルサ1階「清水子育て支援センター」にて、お子様を預けて受講することができます(託児料別途1時間800円)。

＜定員＞ 15名(応募者多数の場合抽選)

＜注意事項＞

●スタジオレッスンにおいて60分確保していますが
開始時間～50分レッスン、
あと10分はマットやツール消毒の時間です。
プールレッスンは表記のとおり60分レッスンを行います。

●レッスン開始20分前より4階にて受付を開始いたします。
それまでは4階での密を避けるために、
1階ホールにてお待ちください。

●スタジオにお荷物を置くことができますので、
なるべくお着替えの必要が無いようにお越しください。

●館内ではマスクを着用してください。
スタジオレッスンは、マスクを着用しご参加ください。

●スケジュールは令和4年7月現在のものです。
講座内容や時間が変更する事があります。
詳細はテルサホームページ、
お電話にてお問い合わせ下さい。

＜申込方法＞

・フィットネス4階受付での直接申込
・ホームページ申込
（下記QRコードから申込できます）
・ハガキ申込
講座名、氏名、住所、電話番号を明記の上、
テルサフィットネスまでお送りください。
〒424-0823　静岡市清水区島崎町 223

＜申込締切＞

令和4年9月10日(土)

3か月講座
受講生募集

	曜日	時間	開講日	レッスン名
スタジオ	火	10:15～11:00	10月4日	産後ママヨガ
		11:30～12:30	10月4日	気功
		13:00～14:00	10月18日	ズンバ(火)
		14:15～15:15	10月4日	ヨガ①
		15:30～16:30	10月4日	ヨガ②
		20:15～21:15	10月4日	大人から始めるジャズダンス(火)
	水	14:15～15:15	10月19日	ズンバ(水)
	木	10:15～11:15	10月13日	ピラティス(木)
		11:30～12:30	10月13日	コリトレッチ＆リンパケア
		14:30～15:30	10月6日	美からだづくり(ストレッチ＆ダンス)
	金	9:45～10:45	10月7日	NEW リリース＆ストレッチ
		11:00～12:00	10月7日	NEW ZUMBA®GOLD
		11:30～12:30	10月7日	大人から始めるジャズダンス(金)
		13:00～14:00	10月7日	HULA(金)
		14:15～15:15	10月7日	ピラティス(金)
	土	13:00～14:00	10月8日	HULA(土)
		18:00～19:00	10月1日	太極拳(夜)
	日	10:15～11:15	10月9日	太極拳(朝)

	曜日	時間	開講日	レッスン名
プール	水	11:00～12:00	7月6日	入門クロール
		13:00～14:00		水中フィットネス（水）
	木	13:00～14:00	7月7日	水中フィットネス（木）
	金	11:00～12:00	7月8日	初級クロール

＜受講料＞ **10回　5,630円**

運動習慣が身につく！

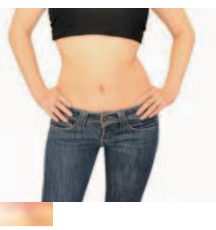
＜対象者＞

19歳以上どなたでも

※「産後ママヨガ」･･･産後6週～1年の健康な女性
／小さなお子様がいらっしゃる女性。
テルサ1階「清水子育て支援センター」にて、
お子様を預けて受講することができます
(託児料別途1時間800円)。

※「HULA」「コリトレッチ＆リンパケア」は女性限定です。

＜定員＞ 15名(応募者多数の場合抽選)



《フリーコース》

体調や予定に合わせて気軽にフィットネス♪
事前申込不要！券売機にてチケットをお求め下さい

	曜日	時間	レッスン名
スタジオ	水	10：15～11：15	Hi－Loエアロ
		11：30～12：30	フィットネスタヒチ 偶数週開催
		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	ズンバ
		20：15～21：15	ヨガ
	土	11：00～12：00	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
	最終金曜日	19：00～20：00	プレ金ピラティス
	第3日曜日	11：30～12：30	NEW たっぷり脂肪燃焼エアロ

	曜日	時間	レッスン名
プール	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 泳法は個別に対応します
	土	11：30～12：30	初級四泳法

＜受講料＞

1回（1レッスン）　730円
回数券（12枚綴り無期限）　7,300円

＜注意事項＞

- スタジオレッスンにおいて60分確保していますが開始時間～50分レッスン、あと10分はマットやツール消毒の時間です。プールレッスンは表記のとおり60分レッスンを行います。
- レッスン開始20分前より４階にて受付を開始いたします。それまでは４階での密を避けるために、１階ホールにてお待ちください。
- スタジオにお荷物を置くことができますので、なるべくお着替えの必要が無いようにお越しください。
- 館内ではマスクを着用してください。スタジオレッスンにおいては、マスクを着用しご参加ください。
- スケジュールは令和4年7月現在のものです。講座内容や時間が変更する事があります。詳細はテルサホームページ、お電話にてお問い合わせ下さい。

清水テルサ健康相談day

専門家にマンツーマン相談！

- 9月25日(日)
- 10月30日(日)
- 11月27日(日)
- 12月25日(日)

※新型コロナウイルスの影響で変更になる場合がございます。

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＞

栄養士＜栄養相談＞

事前予約はできません。当日10：10～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。

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）

清水テルサフィットネス
☎ 054-355-3113

趣味と健康“自分磨き＆交流”の場

テルサロン

今後開催予定 ※内容が変更になる場合があります

日にち	タイトル
10月5日(水)	講演会
10月21日(金)ほか全5回	投資のいろは　Part2
10月22日(土)	プロに学ぶ掃除のコツ
11月13・20・27日(日)全3回	タロット　はじめの一歩
11月20・27日(日)全2回	編み物体験講座パート2
12月7日(水)	ステンドグラス体験講座

詳細はチラシ、または
清水テルサホームページ(https://terrsa.net/)をご確認下さい。

清水にぎわい落語まつり 清水テルサ公演

10/9(日) 会場 清水テルサ 1階ホール
13:30 開演(13:00 開場) 全席指定 3,500円

出演 三遊亭小遊三 柳亭市馬 春風亭柳枝 春風亭昇也
前座 桂伸ぴん

前売り券 テルサ2階事務所で販売中

日本酒試飲会

9月30日(金)
18:00 開始

ワインの夕べ

11月25日(金)

詳細は順次公開

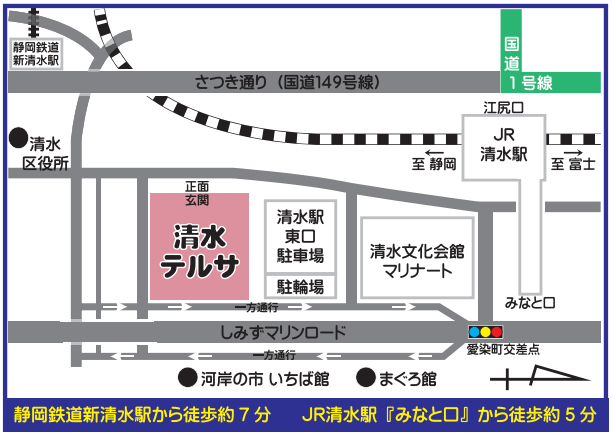
ホームページは こちら

テルサショップ

出店者募集中！
12/4(SUN) OPEN

清水テルサ 健康フェスタ 11/23(水・祝)

各イベントに関しては新型コロナウイルス感染症などの影響により
開催延期・中止になる場合がございます。予めご了承ください。



清水テルサ News 令和4年 8・9・10月号

静岡市東部勤労者福祉センター
(清水テルサ)
☎ 054-355-3111
テルサ事務所
☎ 054-355-3113 フィットネス直通
〒424-0823
静岡県静岡市清水区島崎町223