

# 清水 テルサ NEWS



2025.11 発行

冬号

『逆説の日本史』(小学館)著者

歴史家・作家 井沢元彦 講演会



## 百花繚乱

# 江戸の町人文化と社会情勢

～NHK大河ドラマ「べらぼう」から読み解く歴史考察～

江戸中期に最盛期を迎えた歌舞伎、浮世絵、読み本

なぜ、これら町人文化がこの時代に花開いたのか

今に繋がる日本のポップカルチャーの源流を聞く

江戸と駿府にはどんな関りや繋がりがあったのか



日 時 令和7年11月30日(日)  
13:00 開演(12:30 開場) ※全席自由

会 場 清水テルサ 1階 ホール  
静岡市清水区島崎町 223

詳細・Web 申し込みは  
清水テルサ HP まで▼

入場料 2,200円



チケット 清水テルサ 2階 事務所  
販売場所 駿府城公園紅葉山庭園 茶室 (静岡市葵区駿府城公園 1-1)  
MIRAIER リアン 1階 (静岡市葵区七間町 12-4)

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) / ☎ 054-355-3113(フィットネス直通)

# 2026年 1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	エクセル基礎		大村一二		初めてエクセルをお使いになる方や、自己流で使っていたので基本からしっかりと学びたい、という方が対象です。エクセルをしっかりと使いこなせると仕事やプライベートでパソコンを使用するときにも重宝します。
	1/20 ~ 3/31	13:30~15:30	10回	9,600円	
火	今すぐ使える！生成AIのコツ		大村一二		生成AIの使い方に迷っていませんか？この講座では、生成AIの仕組みから理解し、普段の生活や、業務に活かす方法や、どのようにすれば理想的な回答を得られるか？なども紹介します。
	1/20 ~ 2/17	19:00~21:00	5回	5,250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。
	3/3 ~ 3/31	19:00~21:00	5回	5,250円	
水	暮らしに役立つエクセル演習Ⅱ【初級・中級・上級】		松重直美		エクセル基礎を再確認したい方や更にレベルアップしたい方向け。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。
	1/7 ~ 3/11	10:00~12:00	10回	9,600円	
水	チャレンジ！パソコン(便利な生成AI)		大村一二		生成AI、難しそう…と感じていませんか？この講座では、基礎から実践的な活用方法まで丁寧に学べます。初心者の方も大歓迎！気軽に始めることで、新たな可能性を広げる一步を踏み出しましょう。
	1/7 ~ 3/18	13:30~15:30	10回	9,600円	
水	暮らしに役立つワード基礎【初級・中級】		松重直美		ワード初心者・再確認したい方向け。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。
	1/7 ~ 3/11	13:30~15:30	10回	9,600円	
水	仕事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・データバー・スパークライン・テーブル・ピポットテーブル・ピポットグラフの作成・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いていきます。
	1/7 ~ 3/11	19:00~21:00	10回	9,600円	
木	暮らしに役立つワード演習Ⅱ【初級・中級・上級】		松重直美		ワードを再確認したい方や更にレベルアップしたい方向け。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。
	1/8 ~ 3/12	10:00~12:00	10回	9,600円	
木	身近な作品づくりで学ぶエクセル【初級・中級】		松重直美		基本的な文字入力可能な方向け。データ入力・スケジュール表・当番表・家計簿・売上表・グラフ・ゴルフスコア・健康管理表・会員データベース・一般会計内訳表・アンケートの集計と集計グラフなどの作成を通して、エクセルの基本操作と便利な機能をじっくり学びます。
	1/8 ~ 3/12	13:30~15:30	10回	9,600円	
金	パソコンの基本とエクセル初級【入門・初級】		松重直美		パソコン・エクセル入門・初心者の方向け。エクセルの基本機能(データ入力・表の作成・グラフの作成・データの並べ替え・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ゆっくり学びます。
	1/9 ~ 3/13	10:00~12:00	10回	9,600円	
金	エクセルをもっとスマートに！！		大村一二		エクセルの経験のある方が対象です。仕事でも役に立つ問題もあり、さまざまな問題を解きながら改めてエクセルの良さに触れてみませんか？難易度高めです。
	1/9 ~ 3/13	13:30~15:30	10回	9,600円	

曜日	講 座 名		講師		講 座 の 对 象 と 内 容
	開 講 日	時 間	回数	受講料	
金	身近な題材で学ぶワード【初級・中級】		松重直美		ワードを再確認をしたい方向け。文字や記号の入力・お知らせ文書・案内板・回覧板・ポスター・年賀状・クリスマスカード・便箋・おしながき・画像入りリーフレット・チケット・持ち物リスト・店頭ポップ作りなどを通し、ワードの基本操作と便利な機能をしっかり学びます。
	1/9 ~ 3/13	13:30~15:30	10回	9,600円	
金	Python(パイソン)ではじめる、新しい一步		大村一二		世界中で使われる人気の言語Python(パイソン)なら、はじめてでも安心。実用的だからこそ、学ぶ楽しさが未来につながる。あなたの一步を応援します！
	1/9 ~ 3/13	19:00~21:00	10回	9,600円	
第2・4土	短期集中♪パワポ習得		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。土曜日2回の講座になります。
	1/10 ~ 1/24	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様に日商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。
	2/14 ~ 2/28	10:00~16:00	2回	5,250円	
土	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。
	1/17 ~ 1/31	9:00~16:00	3回	9,450円	
土	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。
	2/28 ~ 3/28	9:00~16:00	3回	9,450円	
日	日常に活かす生成AI活用術		Future Clock ~未来時計~		初めてでも安心。チャットGPT(AI)をわかりやすく、楽しく、学べる講座です。スマホで使えるAIを生活に活かしてみませんか？
	1/18 ~ 3/29	10:00~12:00	10回	9,600円	
日	ビジネスシーンに活かす生成AI活用術		Future Clock ~未来時計~		AIを仕事・業務で扱う初步の初步から丁寧に学べます。無料版のAIを使いますので、ご安心ください。※ノートパソコンが必要となります。お持ちでない方には、講座初回に講師がお手頃なものをいくつか紹介します。(初回にノートパソコンが無くてもOK)
	1/18 ~ 3/29	13:30~15:30	10回	9,600円	

## お申し込み

令和7年 12月 1日（月）締切　※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 18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・資料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(右QRコードからでもご覧いただけます)

②清水テルサ2階窓口

その他

- ・Microsoft Windows2019/Office2019を使用します(施設備え付けのデスクトップパソコン) ※日曜の生成AIは除く
  - ・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メール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



# 2026年1月開講 文化教養講座

## お疲れ女史の疲労回復ストレッチ

全9回

- 講師 心の体の健康 セ・ラピア主宰  
藤伊真由花
- 曜日 概ね毎週火曜日
- 時間 19:00~20:15
- 期間 1/6~3/24
- 受講料 7,300円(保険料込み)



頑張る女性応援！凝り・ハリ・冷え・不眠・フェム対策にも。ゆったりストレッチとセルフケアで快適な体を目指します

## 昭和(後期)を歌おう

全5回

- 講師 キーボード奏者  
望月直子
- 曜日 概ね第2・4水曜日
- 時間 18:00~19:30
- 期間 1/14~3/25
- 受講料 2,700円



心に響くあの名曲やカラオケ定番ソングを、みんなで楽しく歌いましょう！

## 昭和を歌おう

全6回

- 講師 キーボード奏者  
望月直子
- 曜日 概ね第1・3水曜日
- 時間 14:30~16:00
- 期間 1/7~3/18
- 受講料 3,200円



和気あいあいとした雰囲気の中で、昭和の流行歌をみんなで歌います

## 背骨コンディショニング／リンパケア

全12回

- 講師 心の体の健康 セ・ラピア主宰  
藤伊真由花
- 曜日 概ね毎週木曜日
- 時間 13:30~15:00
- 期間 1/8~3/26
- 受講料 11,500円(保険料込み)



話題の仙骨枕を使いマットでユラユラ歪み取り。痛み・痺れの原因を取り除き美姿勢筋を整えます。テルサ限定の得講座

## お申し込み

令和7年12月1日(月)締切

\*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

18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ホームページ先の申込フォーム(右下QRコードからでもご覧いただけます)
- ②清水テルサ2階窓口

### □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メール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

## ジョイブ静岡「共通割引券」がご利用いただけます

### MEMBER'S CARD



ジョイブ静岡会員証提示で  
受講料が5%OFF！

※清水テルサ主催の  
文化教養講座・パソコン講座  
フィットネス（スクール）が対象

### カルチャー倶楽部 受講料1,000円引

有効期限：□  
【対象施設】リビングカルチャーセンター、静岡朝日テレビカルチャー（静岡・島田・藤枝）、SBS学苑（静岡・パルシェ校・藤枝校・浜松校・イーラde沼津校）

清水ナショナルトレーニングセンター、清水テルサ、ラベック静岡

ふれあい健康増進施設ゆらら、MIRAIエリアン、愛塚スポーツクラブ

公益財団法人静岡市勤労者福祉サービスセンター理事長

○□：会員本人  
△□：会員同居家族

ジョイブ静岡

さらにカルチャー倶楽部利用券で￥1,000OFF！

※カルチャー倶楽部割引券は単発講座などにもご利用いただけます

ご見学随時受付中

リラクゼーション体験でリフレッシュできるかも

# テルサショッピング

美味しいお菓子やお惣菜と出会うかも

いろんな雑貨が並んで掘り出し物が見つかるかも

ワークショップで新しい趣味が見つかるかも

2025  
12.7 日  
10:00 ▶ 15:00

入場無料

お気軽にお立ち寄りください



清水テルサ第18回  
健康フェスタ

清水テルサ × 清水さくら病院

入場  
無料

ワタシと  
アナタの



## はじめよう、健康活動

「現状を知る・学ぶ・実践する」から見つける健康のヒント

11/22 土

清水テルサ7階  
10:00-12:00



予防から救急まで、医師や医療関係者から学ぶ機会です  
体験コーナーも盛りだくさん！楽しみながら「健康」について考えましょう

申込は清水テルサ  
HPまたは4階窓口へ

# フィットネス 健康イベント情報

12/25  
(THU)

## 大掃除ヨガ

時間 14:15~15:30

受講料 900円

締切 12/15(月)



1/12  
(MON)

## 正月より解消/ 冬のSpecial フィットネスDAY

時間 10:00~14:45  
45分レッスン5本

受講料 700円~  
複数参加割引あり

内容 ボクシングエクササイズ  
・ダンス系・筋トレなど

申込 12/5(金)申込開始

2/7  
(SAT)

## 味噌づくり

時間 10:00~11:30

受講料 大人1,000円  
子供300円  
材料費2,400円 (2kg分)

締切 1/20(火)



お問合せ

054-355-3113(フィットネス直通)

(営業時間)10:00-22:00

(休館日)毎週月曜日

※月曜日が祝日の場合は翌平日

SNSフォローお願いします

Instagram

X(旧Twitter)

Google



## アロマヨガ

3か月スクール (全6回)

Tue 19:30-20:30



プレミアム  
Premium

## お腹痩せピラティス ツボ押しリンパケア

月2回 (毎月申込制)

Sun 11:20-12:20



# 令和8年1月開講 フィットネススクール

申込締切  
12/10(水)

<b>火</b>	10:30~11:30	気功
	13:00~14:00	ZUMBA®(火)
	14:15~15:15	ヨガ①
	15:30~16:30	ヨガ②
	20:15~21:15	大人から始めるジャズダンス(火)
<b>水</b>	11:00~12:00	入門クロール
	14:15~15:15	ZUMBA®(水)
<b>木</b>	10:10~11:10	ピラティス
	10:45~11:45	コリトレッチ&ピフィラティス
	13:00~14:00	水中フィットネス
	14:30~15:30	美からだづくり

<b>金</b>	10:15~11:15	ボディメンテナンス
	11:00~12:00	初級クロール
	11:30~12:30	大人から始めるジャズダンス(金)
	13:00~14:00	HULA(金)
<b>土</b>	19:30~20:30	癒しのヨガ
	13:00~14:00	HULA(土)
	18:00~19:00	太極拳

気になるレッスンは  
お試し体験できます!!  
(730円・要予約)



【受講料】5,630円  
【期 間】1/6(火)~全10回  
【申 込】4階フィットネス受付  
または右QRコード

※コリトレッチ、HULAは女性限定



**皆様の健康を応援します**  
トレーナーのアドバイスやメニュー作成で安心

## 施設利用

1回 830円

お得な回数券  
定期券もあります

## 3ヶ月スクール

3ヶ月で10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・技術が向上。ヨガ、ピラティス、フラ、気功、アクアビクス、泳法など盛りだくさん。

## フリーレッスン

1回 730円

60分のレッスン。毎回チケットで気軽に参加可。お得な回数券あります

## グループ トレーニング

施設利用中に無料で  
参加できる20~30分のレッスン。トレーナーの指導で正しい運動法を身につける機会。

# ナツ

# ゆかいな 仲間

令和7年、大いに笑ってしめくくり  
とありあえず、忘年会は別の日にしてください



12.12(金)

18:00開演(17:30開場)

清水テルサ1階ホール



## お問い合わせ・アクセス

静岡市東部勤労者福祉センター（清水テルサ）

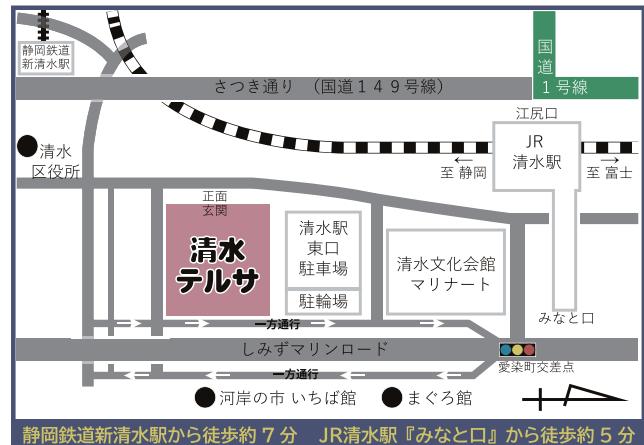
〒424-0823 静岡市清水区島崎町223

(テルサ事務所)

- 開館時間 8:30~21:00
- 休館日 毎月第2・4月曜日（祝日の場合は翌平日）  
年末年始（12/29~翌1/3）
- 電話番号 054-355-3111

(フィットネス)

- 開場時間 10:00~22:00
- 休館日 毎週月曜日（祝日の場合は翌平日）  
年末年始（12/29~翌1/3）
- 電話番号 054-355-3113



【2026年2月6日(金)開催予定】歴史対談「静岡の歴史をもっと楽しもう」

静岡の歴史遺産  
駿府城と城郭

お城好きの落語家  
青風亭昇太



加藤洋文  
先生  
お城のスペシャリスト

11月中旬 情報公開予定 最新情報は清水テルサホームページをご覧ください