

Town Employee Relax Refresh Social Amenity

SHIMIZU TERRSA



静岡市東部勤労者福祉センター
清水テルサ



フロア

- 8 F レストラン プランオーシャン
- 7 F 会議室 (A・B・C)
小会議室 (1・2)
- 6 F 研修室 (大・小)
コンピュータールーム (A・B)
- 5 F 和室 (さんごじゅ・やまもも・はなみずき)
茶室 (清風庵)
リハーサル室
音楽練習室 (大・中1・中2・小1・小2・小3)
- 4 F フィットネス受付
フィットネスルーム
フィットネススタジオ (1・2)
- 3 F プール
ヘルスバス・サウナ
ロッカールーム
- 2 F テルサ事務局
公益財団法人静岡市まちづくり公社 まちづくり支援課 清水出張所
清水地区労働者福祉協議会
静岡地域若者サポートステーション
- 1 F テルサホール
楽屋 (1・2・3)
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



愛称『清水テルサ』について

全国各地（清水を含めた12ヶ所）に設置する勤労者総合福祉センターの愛称は、設置地名を冠し『〇〇テルサ』とすることで統一されています。このため、愛称を『清水テルサ』としました。

テルサ（TERRSA）の語意

T : Town	都市の
E : Employee	勤労者のための
R : Relax	リラックスの
R : Refresh	リフレッシュを目的とした
S : Social	出会いの広がる
A : Amenity	快適な

「清水テルサ」は、

JR清水駅東口（みなと口）に隣接する

「出会いと交流の輪が広がる高機能拠点」として、

「情報提供・相談」、「文化交流」、「職業教育・研修」、

「健康・体力増進」、「その他 管理等」の五つの機能を持つ

様々な施設があります。

市民の皆様をはじめ、多くの皆様のご利用をお待ちしております。

清水テルサ 五つの区分

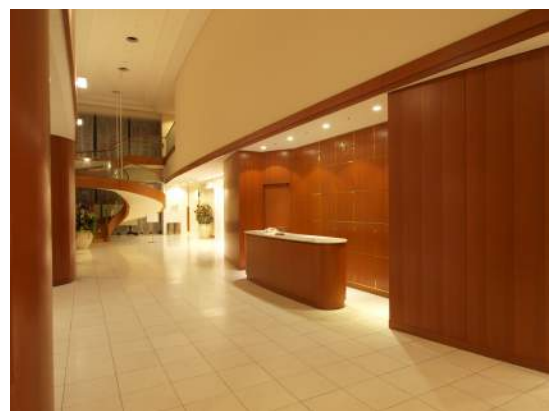
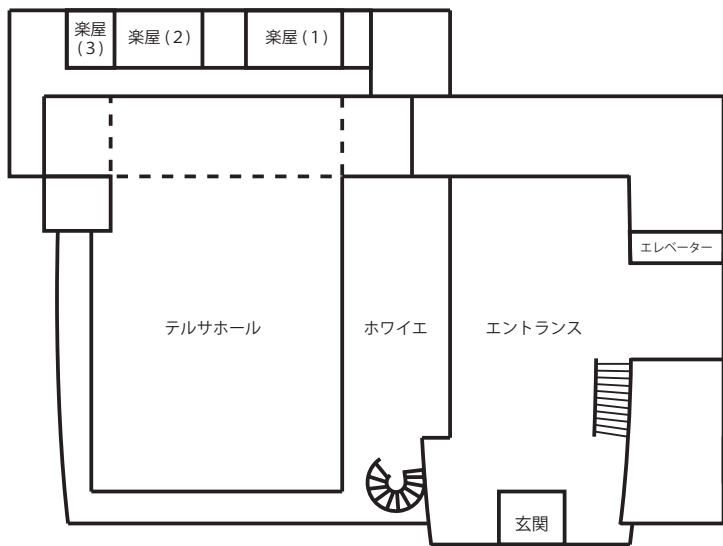
職業教育・研修

その他 管理等

健康・
体力増進

文化交流

情報提供・相談



1 F テルサホール



講演用

ホール最大の 507 席の観客席を配し
講演・研究発表・音楽会などを
開くことができます。



迫りフラット

迫り部分 (96 席) を収納しフラット
にすることで舞台を広くすること
ができます。(舞台と客席最前列が
同じ高さになります)



平土間

1 階の可動式座席を全て収納し、
フロアをフラットにすることで
ダンス大会やパーティ、各種
展示会にご利用いただけます。



テルサホール

レイアウト : 講演用 (507 席)
迫りフラット (411 席)
平土間 (121 席 ※2 階部分のみ)

- 備 品 : プロジェクター (300 インチ・有料)
- コンサートピアノ (有料)
- 金屏風 (半双 ×2・有料)
- マイク (ワイヤレス ×2・有線 ×4)
- 講演台・司会台
- 会議机 (2 人掛け ×30)
- 椅子 (会議用 ×60・音楽用 ×40)
- 譜面台 (40)
- 舞台看板 (8000 mm ×900 mm) ほか

音響・照明など舞台設備で、特殊な演出を必要とする場合は、当方の指定する舞台業者を使用
していただく必要があります。



楽屋 (1・2・3)

楽屋は 15 人収容の大部屋が
2 部屋、個室が 1 部屋あり、
各部屋で鏡台やシャワーを
使えます。
講師・出演者控室にどうぞ!





プール

- ・ 25M× 4 コース
- ・ サブプール
- ・ 寝湯
- ・ ジャグジー



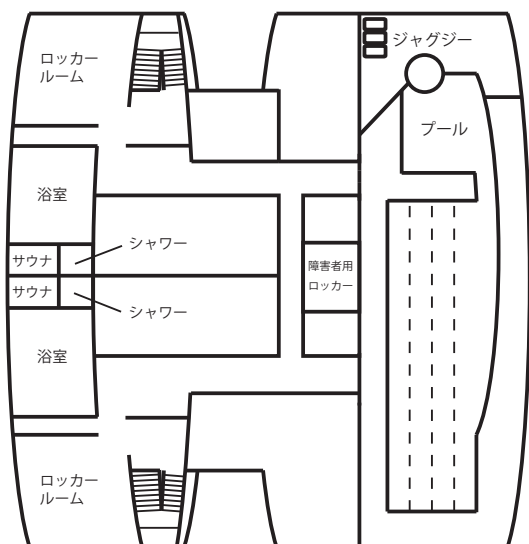
ジャグジー



寝湯

付随施設

- ロッカールーム・
- 浴室・
- シャワールーム・
- サウナ・



サウナ



浴室

プールにはウォーキング専用のコースやジャグジーなどがあり、目的や体力に合わせて様々な使い方ができます。

浴室・シャワールーム・サウナも完備！

3F テルサフィットネス

フィットネスルーム

- ・エアロバイク
- ・ランニングマシン
- ・ウェイトトレーニングマシン



フィットネスルームにはエアロバイクやランニングマシン、ウェイトトレーニングマシンを取り揃えています。



写真はフィットネススタジオ (2)

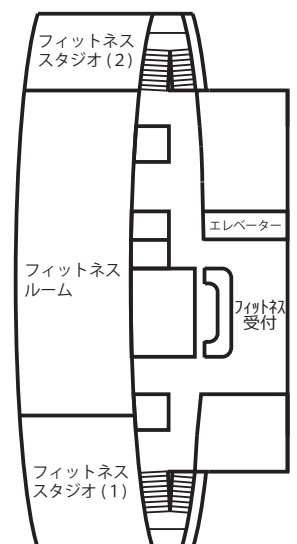
フィットネススタジオ

(1) 130㎡ 収容人数35人

(2) 70㎡ 収容人数20人

営業時間 10:00 ~ 22:00
休場日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)・年末年始
施設利用 当日券：820円
回数券：8,200円 (11枚綴り)
定期券：8,200円 (1ヵ月間有効)
フリーコース受講料：720円 (1回1レッスン)
フリーコース回数券：7,200円 (12枚綴り)

お問い合わせ ☎054-355-3113 (フィットネス直通)
<http://terra.net>



フィットネススタジオ・プールではゆったりとした動きのヨガや太極拳をはじめ、リズムに合わせて体を動かすエアロビクス、ダンス系レッスン、各泳法を習得できるレッスンがあります。詳しくはホームページをご覧ください。

テルサフィットネス 4F



リハーサル室

グランドピアノ (有料)
 ホワイトボード
 譜面台 15脚
 音響設備
 折りたたみ椅子 × 60
 ヨガマット × 30

リハーサル室では音楽練習やダンス・フィットネスなどいろいろな使い方ができます。

音楽練習室 音楽練習室は用途・人数に応じて大中小6部屋から選べます。



音楽練習室 (大)

アップライトピアノ
 ドラムセット
 ギターアンプ × 3
 ベースアンプ
 マイク × 2



音楽練習室 (中1)

アップライトピアノ
 マイク × 6

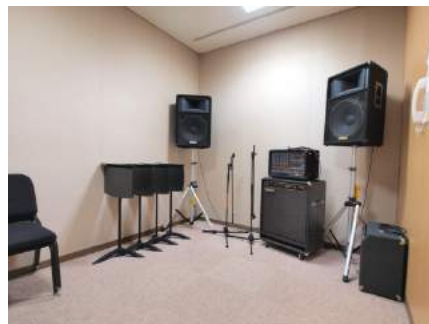


音楽練習室 (中2)

ドラムセット
 ギターアンプ
 ベースアンプ
 マイク × 3

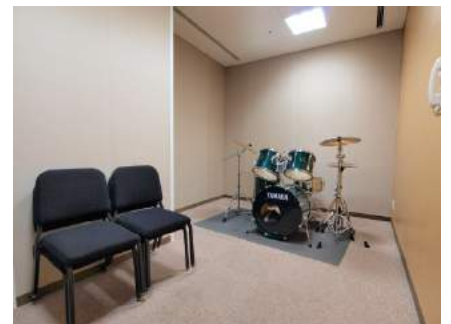


音楽練習室 (小1)



音楽練習室 (小2)

ギターアンプ
 ベースアンプ
 マイク × 2



音楽練習室 (小3)

ドラムセット



和室

- ・さんごじゅ
- ・やまもも
- ・はなみずき

レイアウト：

各16畳(16人)
(さんごじゅには舞台あり)

備品：

座卓 × 20
座布団 × 100
音響設備 (さんごじゅ)
マイク
(ワイヤレス × 2 ・ 有線 × 2)
ホワイトボード

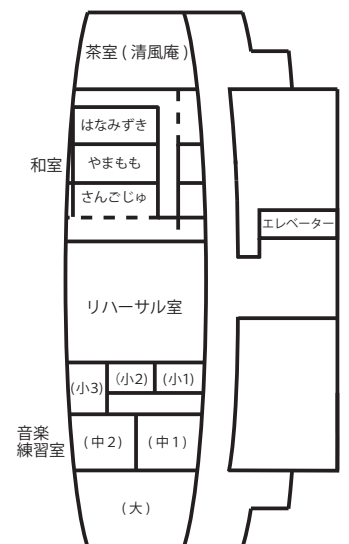


茶室【清風庵】

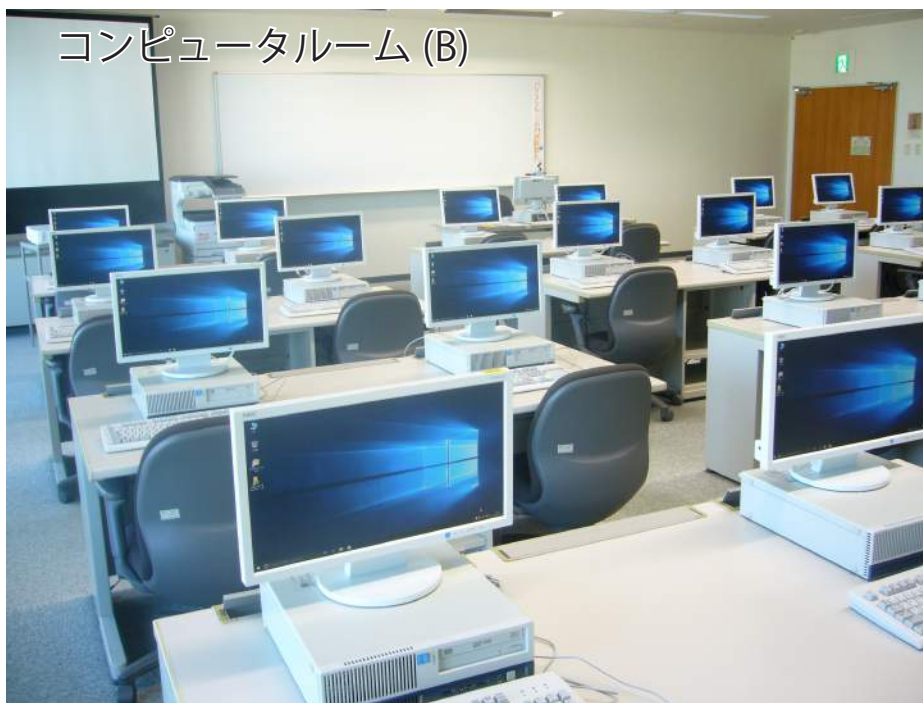
レイアウト：8畳(水屋3畳)

備品：茶道具(有料)

和室は会合やサークル活動などに、
茶室はお茶会に使うことができます。



和室・茶室(清風庵) 5F



仕様

型番：NEC MATE タイプ MB
CPU：Core i3-4170 3.70GHz
ドライブ：DVD スーパーマルチ
メモリ：4GB
モニター：19.5inch ワイド液晶
OS：Windows10 Pro 64bit
ソフト：Office standard 2016
(Word・Excel・PowerPoint)

コンピュータルーム (A・B)

台数：各 25 台 (講師用含む)

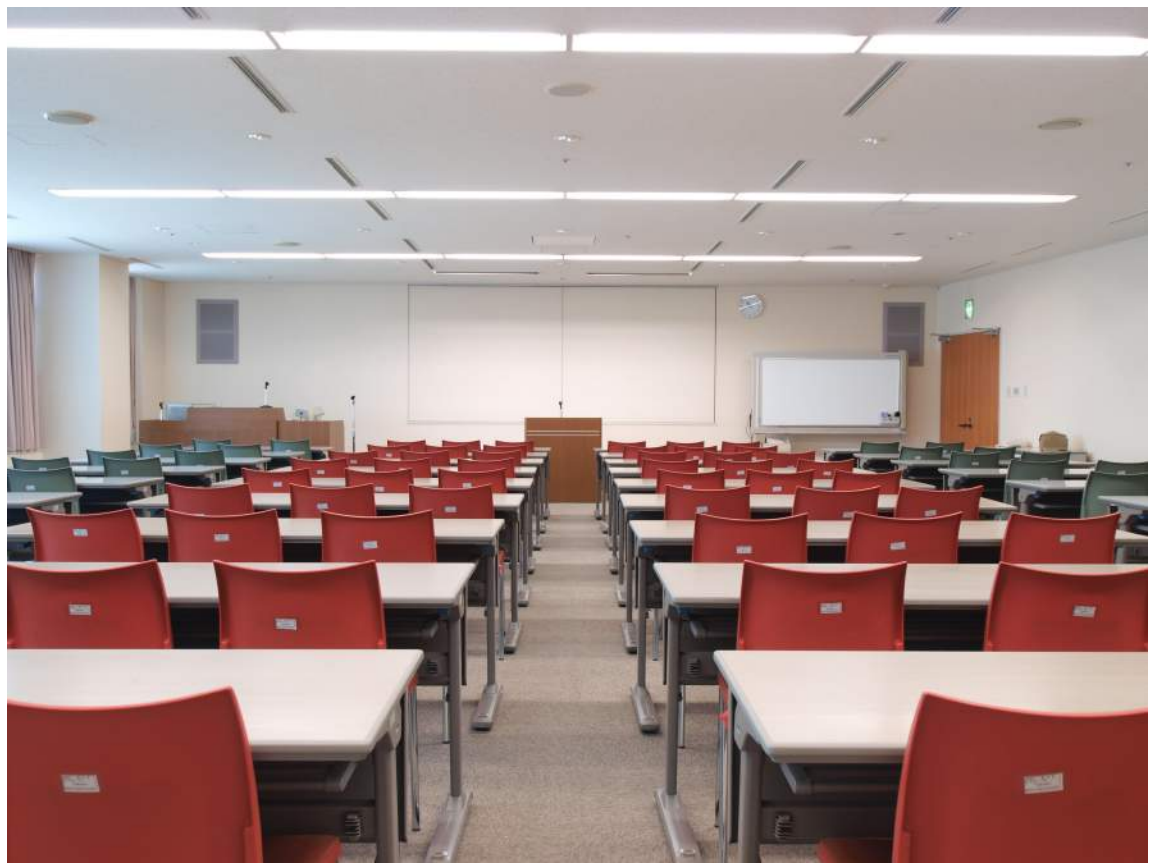
備品：プロジェクター (各 1 台 100 インチワイド・無料)

使用料：専用利用 施設利用料+利用した PC1 台につき 100 円

個人利用 一人 1 時間 100 円

印刷料：白黒 10 円/枚 カラー 20 円/枚 (用紙をご用意ください)

6F コンピュータルーム



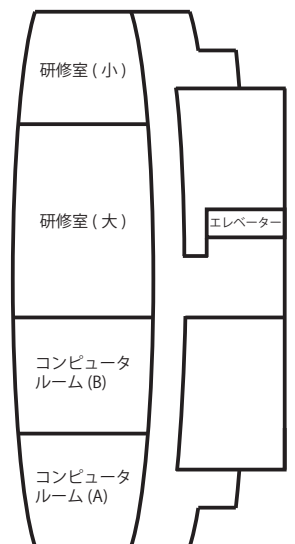
研修室は大小2部屋あり、
プロジェクターを使った
研修などが行えます。

研修室(大)

レイアウト: スクール形式(90席) ※ 変更不可
備 品: プロジェクター
(常設・100インチスクリーン・有料)
マイク(ワイヤレス×2・有線×2)
ホワイトボード ほか



研修室(小) レイアウト: スクール形式(45席) ※ 変更不可
備 品: プロジェクター
(移動式・90インチスクリーン・有料 他部屋兼用)
マイク(ワイヤレス1・卓上1)
ホワイトボード ほか



研修室 6F



会議室 (A)

レイアウト：スクール形式 (50 席)
□型 (36 席) ほか
備 品：プロジェクター
(移動式【注釈参照】または
リアプロジェクション
70 インチ・有料)
マイク
(ワイヤレス×2・有線×2)



会議室 (B)

レイアウト：スクール形式 (30 席)
□型 (24 席) ほか
備 品：プロジェクター
(移動式【注釈参照】・有料)



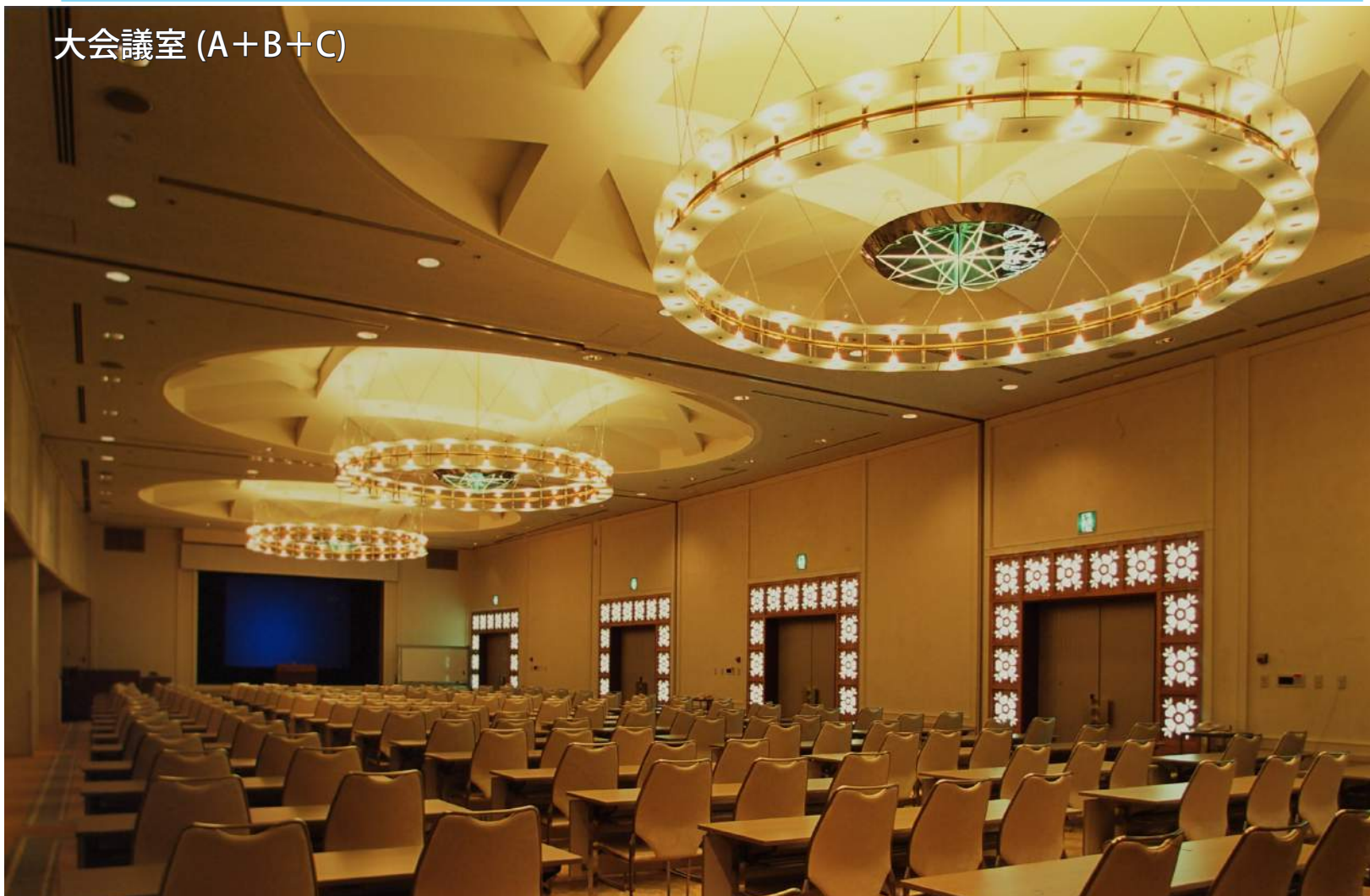
会議室 (C)

レイアウト：スクール形式 (50 席)
□型 (36 席) ほか
備 品：プロジェクター
(当室用移動式
180 インチロールスクリーン
または
リアプロジェクション
150 インチ・有料)
マイク
(ワイヤレス×2・有線×2)

7階会議室は、会議・研修・パーティや展示会など、多種多様な

会議室 (A・B・C) は別々に使うことも、2 部屋または 3 部屋をつなげて使うこともできます。

大会議室 (A+B+C)





小会議室 (1)

レイアウト: □型 (24 席)

※ レイアウト変更不可

備 品: プロジェクター (移動式【注釈参照】・有料)
ホワイトボード



小会議室 (2)

レイアウト: □型 (18 席)

※ レイアウト変更不可

備 品: プロジェクター (移動式【注釈参照】・有料)
ホワイトボード

用途・人数に対応できます。

天気の良い日には小会議室 (2) から
富士山と駿河湾が一望できます

レイアウトも自由自在!



会議室 (A+B)

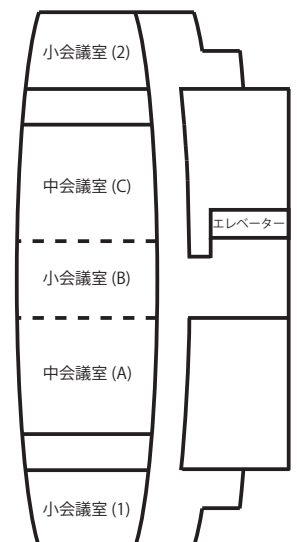


会議室 (B+C)

移動式プロジェクターについて

スクリーン (100 インチなど) とセットで
ご利用いただけます。(有料)

ただし会議室B、小会議室 (1)(2) などとの
兼用となっており、台数に限りがあるため、
ほかの部屋で先に予約があった場合などには
ご利用いただけない場合がございます。



会議室 7F

清水中央子育て支援センター

赤ちゃんから就学（小学校入学）前までのお子様をご利用時間に応じて、時間単位、一日単位、月単位でお預かりします（有料）。

市外・県外の方もご利用いただけます。※ご利用の際は予約が必要です。

<ご利用料金>

種類	利用時間	利用料金
時間保育	7:00～21:30	1時間につき800円
一日保育	7:00～21:30	1日（最長11時間）4,000円
月保育	7:00～21:30 上記の時間内で 11時間保育	3歳以上児・月35,000円 3歳未満児・月45,500円

※ 昼食・夕食代（250円）・おやつ代1回（50円）が別途必要です。
ただし土曜は夕食が、日曜・祝日は昼食・夕食がありません。

※ 11時間以上のご利用には延長料金が必要です。



<対象年齢>

生後2ヶ月から就学前までの乳幼児

<保育時間>

7:00～21:30

<休館日>

年末年始（12月29日～翌年1月3日）

<連絡先>

☎054-355-3311

ホームページ:

<http://shizu-kosodate.com/shimizu/>

交流サロン《すくすく》

毎日の子育ては楽しいことも不安なこともいっぱいです。
お子様と一緒にくつろぎたいとき、
同じ年頃の子どもを持つ仲間がほしいとき、
また、子育てに疲れたとき、どうぞお越しください。
子育てについても相談をおこなっています（無料）。

<休館日>

木曜日

年末年始（12月28日～翌年1月3日）

<連絡先>

☎054-355-3366

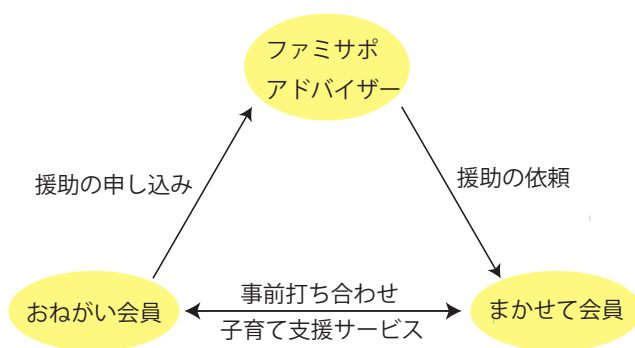
ホームページ:

http://shizu-kosodate.com/shimizu/salon_sukusuku/

ファミリーサポートセンター

ファミサポは地域で支えあう子育て支援の活動です。

乳幼児や小学生などの子どもを持つ子育て中の方で、子どもの預かりなどを希望する方を「おねがい会員」とし、地域の中で「おねがい会員」を援助する方を「まかせて会員」として登録し、相互援助のコーディネートを行います。



こんなとき、ご利用ください。

* 保育園・幼稚園が始まる前や終了後に、お子様を預けたい。

* 保育園・幼稚園の送り迎えをお願いしたい。

* 放課後、児童クラブ終了後にお子様を預けたい。

* お父さん、お母さんが検診・通院・リフレッシュ時にお子様を預けたい。

<受付時間>

月曜日～金曜日 8:30～17:00

<連絡先>

☎054-355-3333

ホームページ:

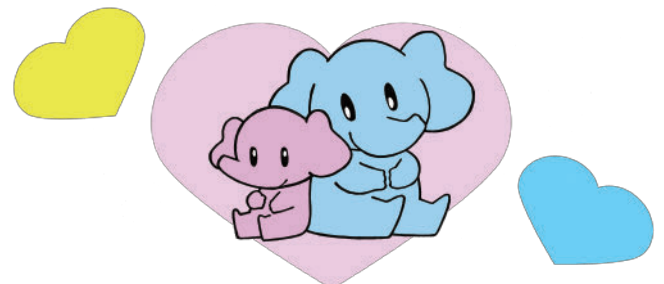
<http://shizu-kosodate.com/famisapo/>

※ 以下の場合にはお受けできません。

- ・自宅（おねがい会員宅）でのサポート
- ・宿泊を伴うサポート
- ・病児のサポート
- ・感染症による学級・学校閉鎖措置でお休みの場合

※ ファミサポは有料のサービスです。

詳細はお問合せください。



2F

静岡地域若者サポートステーション

「働きたくても働けない」…働くことに悩みを抱えている若者の皆さんが
就労に向かえるよう、静岡方式による「伴走型」の就労支援を行っています。
対象者は15歳から39歳までの若者、およびそのご家族です。
まずはお気軽にご連絡ください。利用料は無料です。

※就職先の紹介・斡旋はしていません。



< 業務内容 >

◎個別相談

本人やご家族の方からのご相談を承ります。
関連機関との連携による出張相談会も開催しております。

◎就労体験

働けるようになるためには働いてみるのが一番です。
職種、地域などご本人の希望に沿った就労体験先をご紹介します。

◎ジョブクラブ

同じ目的を持った参加者が集まり、一緒に就職活動を
していくことで、お互いに励ましあい、早期の就職を目指します。

◎フォローアップ・ミーティング

就職が決まった後の支援も継続します。若者たちが自発的に集まり、
仕事やプライベートの悩みを語り合ったり、レクリエーションに出かけたりしています。

< 開所時間 >

火曜日～土曜日 10:00～17:00

< 休日 >

日曜・月曜・祝日、年末年始

< 連絡先 >

☎054-351-7555

ホームページ:

<http://www.shizusapo.com/>

メールアドレス:

shizusapo@aurora.ocn.ne.jp

8F

レストラン ブランオーシャン

Blanc(ブラン)は白い輝き。それはまばゆい海の光、富士の嶺、そして常にお客様を真っ白な気持ちでお迎えしたいと願うスタッフの、おもてなしの心。シェフ自らがこだわりぬいた地元一品・厳選素材と自家製ソースで生み出される気取りのない、でも深いうまみと滋味にみちた自慢の料理の数々を。ランチ&カフェから、ディナー&パーティまで、あらゆるシーンを演出する美食と美景が皆さまをお迎えいたします。清水テルサ最上階、そこに最上のおもてなしがあります。

< 営業時間 > ※休館日・貸し切り日がございます。
11:30～17:00

(17時以降はディナー・パーティ等、ご予約のお客様のみ)

パーティ・宴会プランやブライダルプランなど、様々なプランがございます。

料金等詳細はお気軽にお問い合わせください。



< 連絡先 >

☎054-355-3388

ホームページ:

http://www.nasubi-ltd.co.jp/blanc_ocean/

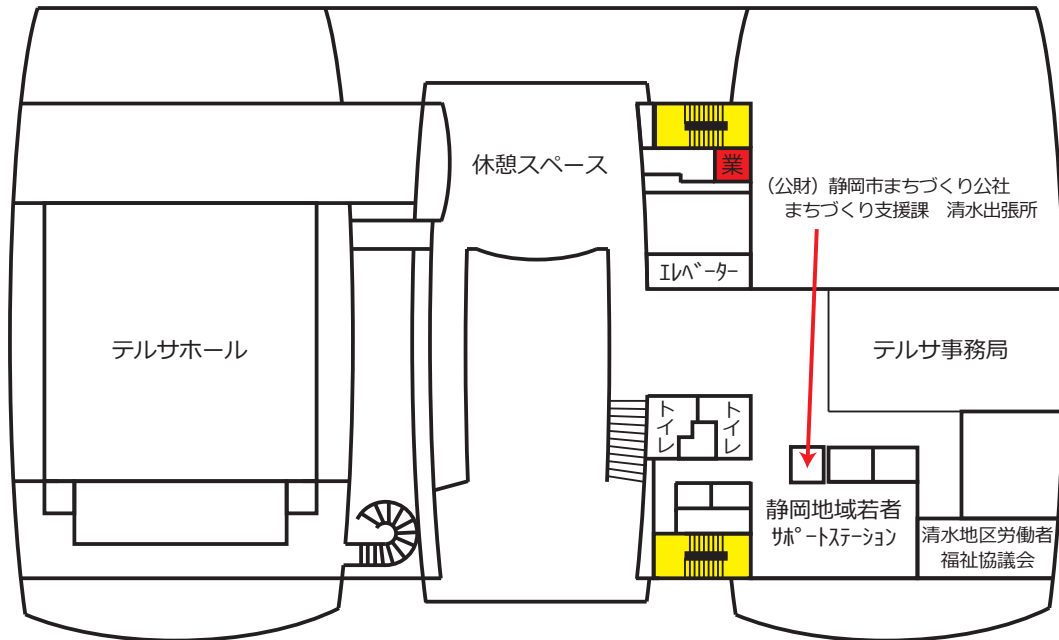
2F / 8F

フロアガイド

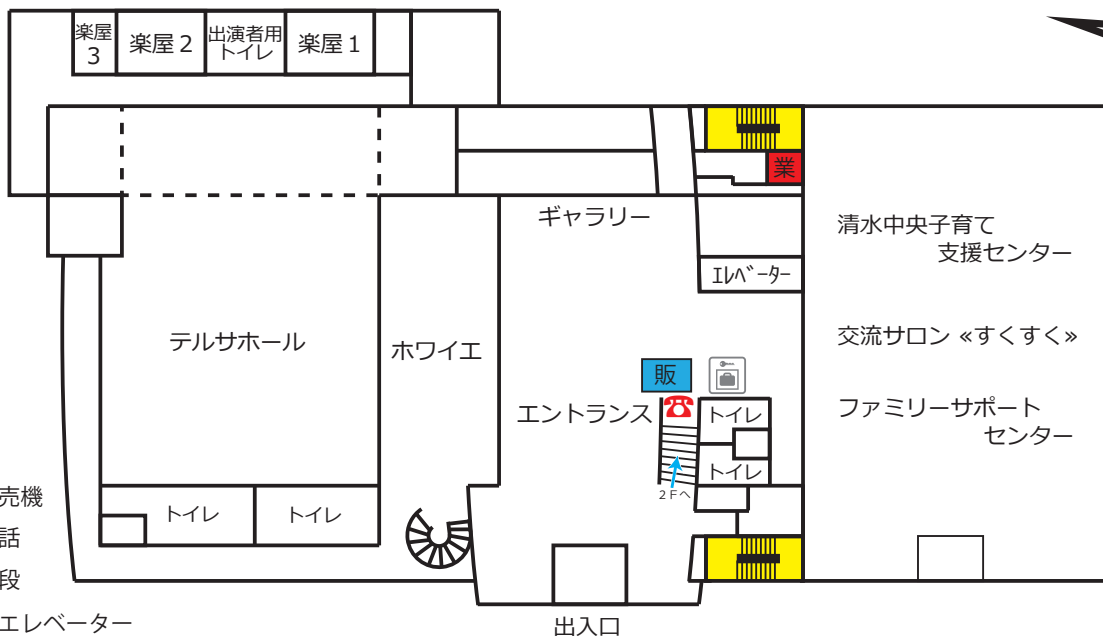
部屋によっては東に清水港、北東に富士山、南に市街と日本平を望む眺望の良い立地となっております。



2階

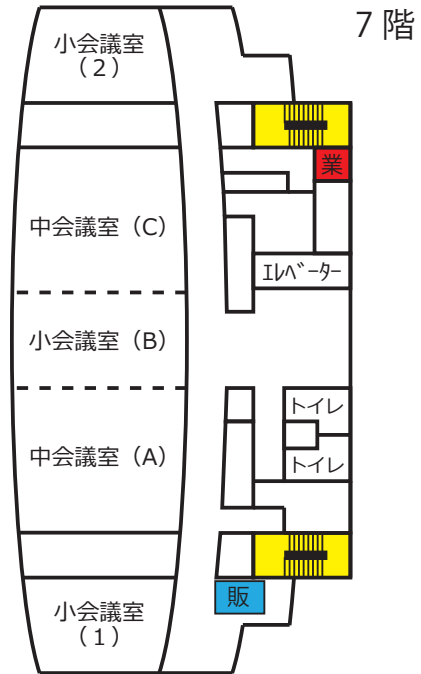
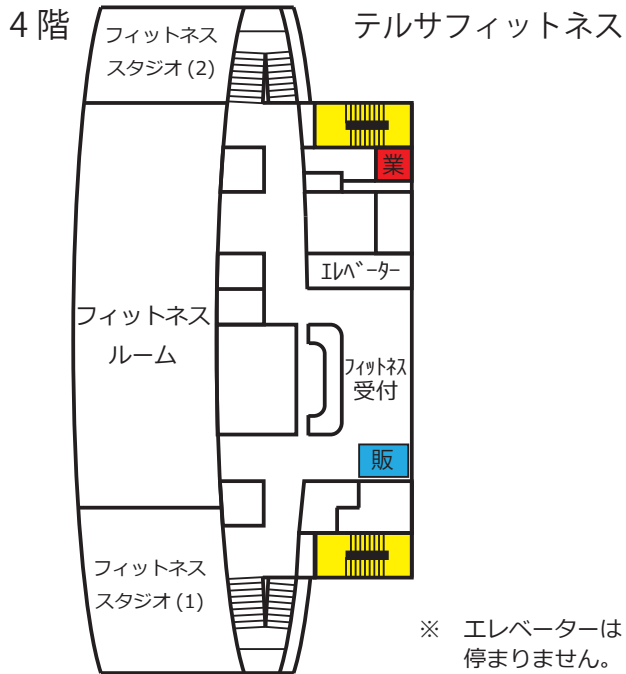
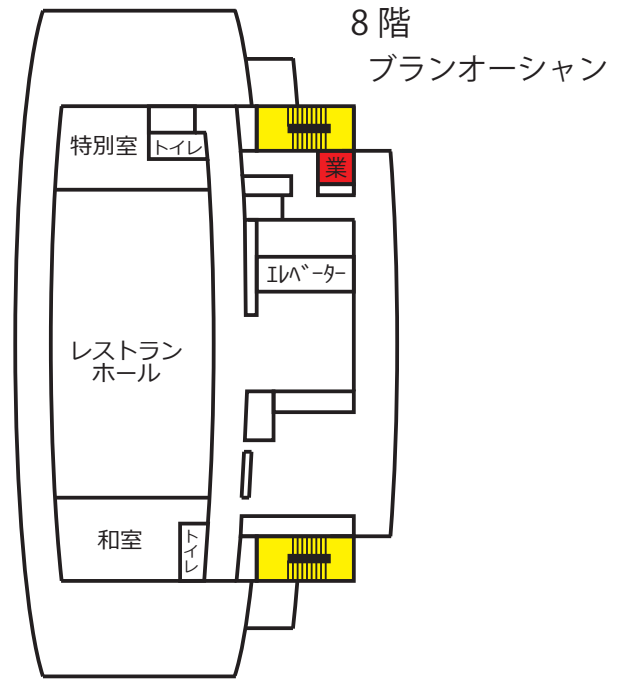
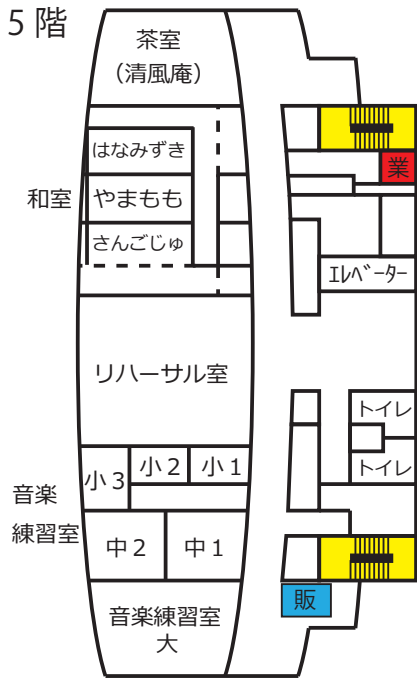


1階

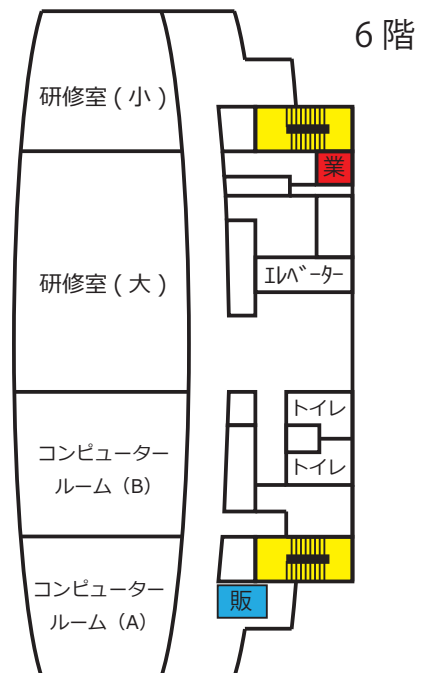
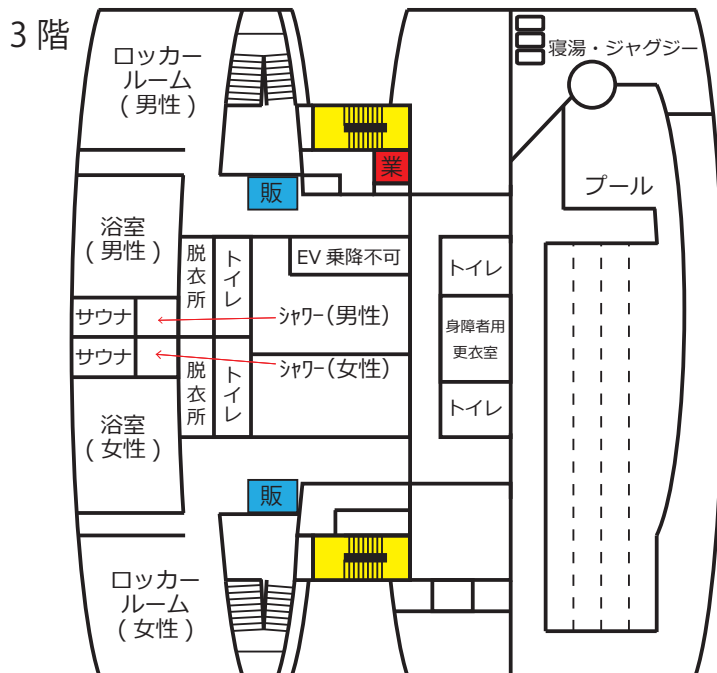


- 販 …… 自動販売機
- …… 公衆電話
- …… 非常階段
- …… 業務用エレベーター
- …… コインロッカー (コインリターン式)





※ エレベーターは3階に停まりません。4階より入場可能です。



施設使用料

施設の予約はテルサ2階事務局 ☎054-355-3111 にて受付します。(希望日の1年前から可能)
 窓口・電話にて受付。FAX・電子メール・インターネットでの予約はできません。
 ※ 施設の空き状況は清水テルサホームページにて確認できます。

(1) 専用利用

室名	階	収容	レイアウト・特徴など	午前	午後	夜間	午前・午後	午後・夜間	全日
テルサホール	1階	507人	講演 平土間	30,850	41,140	41,140	71,990	82,280	113,130
楽屋1		15人	舞台裏 上手側	920	1,230	1,230	2,150	2,460	3,380
楽屋2		15人	舞台裏 中央	920	1,230	1,230	2,150	2,460	3,380
楽屋3		2人	舞台裏 下手側	920	1,230	1,230	2,150	2,460	3,380
大会議室 (A+B+C)	7階	180人	スクール形式 【変更可】	25,920	30,850	30,850	56,770	61,700	87,620
中会議室A		50人	スクール形式 【変更可】	8,730	10,410	10,410	19,140	20,820	29,550
小会議室B		24人	スクール形式 【変更可】	6,880	8,260	8,260	15,140	16,520	23,400
中会議室C		50人	スクール形式 【変更可】	8,730	10,410	10,410	19,140	20,820	29,550
小会議室1		24人	□型 【固定】	6,880	8,260	8,260	15,140	16,520	23,400
小会議室2		18人	□型 【固定】	6,880	8,260	8,260	15,140	16,520	23,400
研修室大	6階	90人	スクール形式 【固定】	9,250	11,100	11,100	20,350	22,200	31,450
研修室小		45人	スクール形式 【固定】	7,340	8,730	8,730	16,070	17,460	24,800
コンピューター ルームA		25人	スクール形式 【固定】	4,930	5,860	5,860	10,790	11,720	16,650
コンピューター ルームB		25人	スクール形式 【固定】	4,930	5,860	5,860	10,790	11,720	16,650
和室(さんごじゅ)	5階	16人	奥に舞台有 16畳	3,190	3,800	3,800	6,990	7,600	10,790
和室(やまもも)		16人	中央 16畳	3,190	3,800	3,800	6,990	7,600	10,790
和室(はなみずき)		16人	玄関前 16畳	3,190	3,800	3,800	6,990	7,600	10,790
茶室(清風庵)		8人	茶室8畳 水屋3畳	3,190	3,800	3,800	6,990	7,600	10,790
リハーサル室		60人	壁の一面に 鏡有	5,860	6,990	6,990	12,850	13,980	19,840

(2) 個人利用

コンピュータールームの個人利用の場合は予約できません。

室名	階	利用区分	使用料	備考
コンピュータールームA/B	6階	一人1時間	100	プリント: 白黒 10円/枚 カラー 20円/枚
フィットネス トレーニングルーム プール・浴室・サウナ	3階 4階	当日券	820	一人一回につき
		回数券	8,200	11枚綴り 1枚の使用は一人一回
		定期券	8,200	1ヵ月券(購入当日から1ヵ月間有効)

4階にて
購入
(券売機)

(3) 時間利用

室名	階	収容人数	利用区分	使用料	備考
音楽練習室 大	5階	20人	1室 1時間	2,050	音楽練習室 中2備品 + アップライトピアノ
音楽練習室 中1		10人	1室 1時間	1,020	アップライトピアノ + マイク6本
音楽練習室 中2		6人	1室 1時間	1,020	音楽練習室 小2備品 + ギターアンプ・ドラムセット一式
音楽練習室 小1		4人	1室 1時間	510	
音楽練習室 小2		4人	1室 1時間	510	ギターアンプ・ベースアンプ・ミキサー各1、マイク2本
音楽練習室 小3		4人	1室 1時間	510	ドラムセット一式
フィットネスルーム 1	4階	35人	1室 1時間	10,170	
フィットネスルーム 2		20人	1室 1時間	5,850	

【備考】

1. 利用者が入場者から入場料その他これに類するもの(以下「入場料等」という)を徴収する場合において、その徴収する入場料等の額が500円を超え、1,000円以下のときは時間区分に対応する使用料の額の2分の1に相当する額を、その徴収する入場料等の額が1,000円を超えるときは時間区分に対応する使用料の額に相当する額を加算する。
2. 1の場合において入場料等の額に差を設けているときは、入場者1人当たりの徴収額の最高額により加算額を決定する。
3. 利用者が商業宣伝、営業またはこれらに類する目的を持って、無料で入場させる場合は、時間区分に対応する使用料の額の2分の1に相当する額を加算する。
4. 利用許可時間を超えたときの使用料は、1時間(1時間に満たないときは、1時間とする)につき時間区分または利用区分の1時間相当額を加算する。
5. 利用のための準備及び原状回復のための時間は、利用時間に含む。
6. 使用料の計算において、10円未満の端数が生じた場合は、これを切り上げる。

特殊器具等使用料

名称	単位	使用料	備考	名称	単位	使用料	備考
プロジェクター 300インチ	一式	2,050	1階 ホール	茶道具	一式	1,020	5階 茶室
常設式 プロジェクター	一式	1,020	7階 会議室(C)	金屏風	半双	2,050	1階 ホール 7階 会議室
			6階 研修室(大)	パーテーション	1枚	510	
			7階 会議室(A)	白布1 (1.3m×2.2m)	1枚	150	
移動式 プロジェクター (スクリーン含む)	一式	1,020	常設無の部屋 貸出可能台数2	毛氈 (1.8m×2.7m)	1枚	510	
1階 パントリー	一式	10,280	1階 ホール	舞台照明・音響特別	1人	10,280	1階 ホール
コンサートピアノ	一式	4,110	1階 ホール	パソコン(団体利用時)	1台	100	5階 コンピューター ルーム
アンサンブルピアノ	一式	2,050	5階 リハーサル室				



電車でお越しの場合
 JR 東海道線 清水駅東口（みなと口）から徒歩 5 分
 静岡鉄道 新清水駅から徒歩 7 分

お車でお越しの場合
 東名清水 IC を降り、国道 1 号バイパスを東京方面に約 500m、
 『庵原交差点』を右折し直進約 1.4 km、突当り『袖師交差点』を
 右折し、しみずマリノロードを約 1.7 km 道なりに進み、
 右手側 JR 清水駅みなと口を目印にお越しく下さい。
 ※ 清水テルサには専用駐車場がございません。
 市営清水駅東口立体駐車場（30 分 100 円）ほか、
 近隣の有料駐車場をご利用ください。

下記の詳細図を
 ご覧ください



IAI スタジアム日本平
 (清水エスパルスホームスタジアム)



日本平



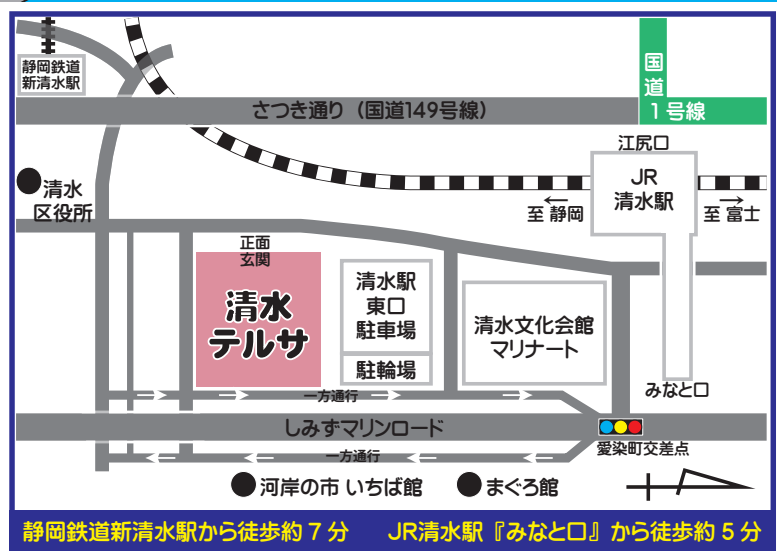
久能山東照宮
 (国宝：本殿・石の間・拝殿)



羽衣の松



富士山世界文化遺産構成資産 三保松原



本パンフレットに記載の情報は 2017 年 7 月時点のものです。
 ご利用時には変更されている部分がある可能性がございます。ご了承ください。

静岡市東部勤労者福祉センター

清水テルサ

開館時間：9:00 ~ 21:00
 (テルサフィットネスは 10:00 ~ 22:00)

休館日：第 2・第 4 月曜日及び年末年始 (12/29 ~ 1/3)
 テルサフィットネスは毎週月曜日休場
 (月曜日が祝日の場合は翌平日休場)

〒424-0823 静岡県静岡市清水区島崎町 2 2 3
 事務局 ☎ 054-355-3111 (施設予約) FAX 054-355-3112
 ホームページ <http://terrsa.net>

- テルサフィットネス ☎054-355-3113
- プランオーシャン ☎054-355-3388
- 清水中央子育て支援センター ☎054-355-3311
- 交流サロン すくすく ☎054-355-3366
- ファミリーサポートセンター ☎054-355-3333
- 静岡地域若者サポートステーション ☎054-351-7555
- 清水地区労働者福祉協議会 ☎054-351-9222