

2024(令和6)年度

アクティブライフ



受講生募集

創造の家若者教室をアクティブライフに改名しました！
 アクティブライフとは、躍動的な生活をおくり、一人ひとりが自分に合ったスタイルで
 カラダを動かすことを目指します。
 スポーツ・趣味、イベントなどで新しいことにチャレンジし、活発な日常、人生をエンジョイしましょう！

申込はこちら



スポーツ

エンジョイ☆フットサル

シュート・パスの基本を学びゲームを楽しもう。

講師 須坂市サッカー協会さん

日程 6/3～9/9
【月曜日】

時間 19:30～21:30

回数 8回

定員 16名

場所 須坂市市民体育館

教材費 なし



スポーツ

燃焼系ムエビート&癒し系ストレッチ

NEW!

格闘技のムエタイを基に、体幹トレーニングやストレッチなどを加えたエクササイズ！（ストレス発散・脂肪燃焼・姿勢改善など）

講師 ムエタイエリートインストラクター 内田貴子さん

日程 6/3～8/26
【月曜日】

時間 19:15～20:15

回数 10回 定員 15名

場所 創造の家

教材費 なし



スポーツ

硬式テニス

サーブ、スマッシュなどの基本を学び、ゲームを楽しもう。

講師 須坂テニス協会さん

日程 6/7～9/6
【金曜日】

時間 19:30～21:00

回数 8回 定員 12名

場所 須坂市 臥竜公園庭球場

教材費 教材費1,000円
(ボール代)



趣味

半熟ふわとろオムライス&パスタづくり

簡単に作れるオムライス&パスタのコツをプロから学ぼう！

講師 カフェ・キャッチボール 山岸信幸さん

日程 7/12
【金曜日】

時間 19:00～21:00

回数 1回

定員 8名

場所 創造の家

教材費 食材費1,000円



趣味

簡単/おいしいロールケーキづくり & ドリップコーヒーの入れ方

NEW!

アレンジしたロールケーキの作り方、香り立つドリップコーヒーの淹れ方など学べます！

講師 カフェ・キャッチボール 山岸信幸さん

日程 8/9
【金曜日】

時間 19:00～21:00

回数 1回

定員 8名

場所 創造の家

教材費 食材費1,000円



スポーツ

バドミントン

サーブ、スマッシュなどの基本を学び、ゲームを楽しもう。

講師 須坂市バドミントン協会さん

日程 6/14～9/27
【金曜日】

時間 19:30～21:00

回数 8回 定員 16名

場所 須坂勤労青少年体育センター

教材費 教材費1,250円



2024(令和6)年 4月8日(月)

午前9:00～受付開始!

- 受講対象者：須坂市内に勤務又は居住の勤労青少年の方（対象以外の方も申込みできますが人数制限があります）
- 受講申込：お電話又は電子メール、上記二次元コードからお申込みください。
- ※お電話の場合は、午前9時～午後9時まで（日、祝日を除く） ※電子メール、二次元コードはいつでも可能です。
- なお、申込み多数の場合は、抽選となります。

※やむを得ない状況によって中止になる場合があります。※会場・日程など変更になることもあります



一般社団法人

須坂市スポーツ協会 須坂市勤労青少年ホーム創造の家

電話 026-248-0393

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号 FAX026-248-0922 E-mail:suzakasouzou@stvnet.home.ne.jp



若者サークル(市内在勤又は在住の勤労青少年が活動中)

サークルメンバー募集中!! 下記サークルの見学は随時できます

サークル名	活動内容	活動日	時間
2代目そば打ちサークル	そば打ち	月1回水曜日	19:00~21:00
不思議な国	パソコン	毎週火曜日	19:30~21:30

- 上記は定期的に活動している登録団体であり、他に不定期でアクロヨガなどの団体、個人利用もあります。
- またその他サークル(施設利用料有料)として、卓球・タイ式ヨガ・ヒップホップダンス・軸トレーニング・健康マージャンなど、多くの市民の方にご利用いただいています。

新たにサークルを立ち上げたい方

希望の方は創造の家までご連絡ください

- ① 教室等に参加、又はこれから施設を利用してサークルを立ち上げたい方を集める。
 - ② 活動内容、曜日、回数等を決める。
例)楽器を演奏したい、ダンスをやりたい等。
- ※少人数でも活動可能です!



アクティブライフ等スケジュール

ヘルシーライフ等スケジュール

スポ協須坂10号をご覧ください

アクティブライフ【春】申込開始

4月

ヘルシーライフ【前期】申込開始



アクティブライフ【春】
【スポーツ・教養・趣味】開催

5月

ヘルシーライフ【前期】各教室開催



アクティブライフ【秋】申込開始

6月

アクティブライフ【秋】
【スポーツ・教養・趣味】開催

7月

ヘルシーライフ【後期】申込開始



友活 恋活事業
スポーツ友活&BBQ

8月

ヘルシーライフ【後期】各教室開催

バレー・バドミントン・卓球などスポーツで交流し、レクリエーション、会食を楽しもう。*種目等変更もあります。

9月

第10回秋のフェスティバル
各種体験ワークショップ・講座・露店等

友活 恋活事業
アウトドア友活★恋活in Souzou Day Camp体験

10月

ロープワーク、シェルタータープ講習、軽食(石窯どげなど)で交流して楽しもう!

11月



アクティブライフ【冬】開催
トランポリン、スノーボードなど

12月

1月

2月

3月



会議・研修などで施設を利用できます! 気軽にご利用ください!



● 使用料は、会議室410円～

音楽室520円～

軽運動室730円～

講習室520円～

集会室520円～