

# 夏のアクティブライフ受講生募集

アクティブライフは、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・パスなどを学び、ゲームを楽しもう!

講師 須坂市サッカー協会さん  
日程 6/2~9/1 【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  
受講料 800円



## スポーツ

### ダンスワークアウト

ダンスで体を動かして楽しく有酸素運動。  
2曲マスターしよう!! 踊ってみたい曲はありますか?

講師 ダンスインストラクター lalaさん  
日程 6/4~7/23 【毎週水曜日】  
時間 19:00~20:00  
回数 8回  
定員 10名  
場所 須坂市勤労青少年ホーム 創造の家  
受講料 800円



## スポーツ

### 硬式テニス教室

サーブ・スマッシュなどを学び、ゲームを楽しもう!

講師 須坂テニス協会さん  
日程 6/6~9/19 【金曜日】  
※予備日を含む  
時間 19:30~21:00  
回数 8回  
定員 12名  
場所 臥竜公園庭球場  
受講料 1,100円 (ボール代含む)



## スポーツ

### 目指せ!美★Body

ヨガで心と身体を整え、体幹トレできれいな姿勢を作り、  
ムエビートで楽しく身体を動かそう!!

講師 日本ルーシーダットン普及連盟インストラクター エグエイツインストラクター 内田貴子さん  
日程 6/9~8/25 【毎週月曜日】  
時間 19:15~20:15  
回数 10回  
定員 15名  
場所 須坂市勤労青少年ホーム 創造の家  
受講料 1,000円



## 趣味

### 夏に食べたいさっぱりパスタ

食欲が落ちてしまいがちな夏に食べたくなる  
「トマトの冷製パスタ」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 7/11 【金曜日】  
時間 19:00~21:00  
回数 1回  
定員 6名  
場所 須坂市勤労青少年ホーム 創造の家  
受講料 1,100円 (食材費含む)



※そば粉を使用している室内での調理になります。

※画像はイメージです

## 趣味

### カフェ風サンドイッチを作ろう!

いつもと違う、魚介を使った少しおしゃれなサンドイッチ  
を作ろう。冷製ポターージュのコツも教わります。

講師 カフェ・キャッチボール 山岸信幸さん  
日程 8/8 【金曜日】  
時間 19:00~21:00  
回数 1回  
定員 6名  
場所 須坂市勤労青少年ホーム 創造の家  
受講料 1,600円 (食材費含む)



※そば粉を使用している室内での調理になります。

※画像はイメージです

今年度より教室受講料をいただきますので、ご理解をお願いします。

- 受講対象者: 須坂市内に居住または勤務する40歳までの勤労青少年の方(対象以外の方も申込みできますが、人数に制限があります)
- 申込方法: お電話又は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5時まで(日、祝日を除く) ※申込み多数の場合は、抽選となります。
- 申込締め切りは各教室開講2週間前とさせていただきますが、定員に満たない場合は引き続き募集をいたします。  
※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 FAX 026-248-0922 E-mail: suzakasouzou@stvnnet.home.ne.jp ※印刷作成費1枚当たり5円

創造の家HP





## 創造の家とは

「学びの場」「仲間づくりの場」「憩いの場」を提供することを目的とした施設です。誰でも利用することができ、卓球・ヨガ・ダンス・そば打ち・健康マージャン・楽器の練習など様々なサークル・団体・企業や個人の方も利用されています！

### 新たにサークルを立ち上げたい方いらっしゃいますか？

- 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がいらっしゃいましたら……。
- ②活動内容、曜日、回数等を教えてください。  
例)楽器を演奏したい、ダンスをやりたいなど。  
※少人数でも活動可能です！



### 施設の利用料について(午前の例)※冷暖房料別途

会議・研修などでも施設を利用出来ます！気軽にご利用ください。



軽運動室730円



音楽室520円



料理実習室730円



講習室520円



会議室410円



集会室520円

### 活動の場を探している方いらっしゃいますか？

★何か活動したいけど場所が見つからない…などお困りの方は創造の家まで気軽にご相談ください★

## 春から夏のヘルシーライフ

### 3月末配布のスポ協須坂をご覧ください

- ねこ背改善ヨガ
- ロコモ予防エクササイズ
- 太極拳教室
- ゴルフ教室
- マレットゴルフワンポイントアドバイス  
秋から冬のヘルシーライフもお見逃しなく！



## 予告！第11回創造の家秋のフェスティバル

- 今年は**10月26日(日)**に開催決定!!
- 発表・体験・露店コーナーなどスポーツ協会加盟団体、創造の家利用者、地元商店・企業のみなさまのご協力により、楽しい企画を多数予定しております！
- 出演者・出店者を募集いたします。  
創造の家(026-248-0393)までご連絡ください。  
締切は8月29日(金)です。



## 宿泊合宿について

### 創造の家で宿泊合宿ができますよ！

スポーツ団体や文化芸術団体・サークルや仲間と宿泊合宿をしてみませんか？勤労青少年体育センターなどを使用できます(事前予約・減免などは要相談)ので、小中学生のチームのみなさんなど体験してみませんか？土日祝日、春・夏・冬休み期間などご利用いただけます。料金など詳細は創造の家までおたずねください。



## 長野県勤労青少年ホーム連絡協議会について

- 2024年9月27日(金)  
・須坂市勤労青少年ホーム創造の家にて県下の青少年ホームとの職員研修会を行いました。研究討議や情報交換を行った後、研修として重要伝統的建造物群保存地区(須坂市須坂)を散策しました。クラシック美術館で香り袋づくりを体験したり、旧小田切家住宅を見学し、お抹茶をいただきました。
- 2025年2月3日(月)  
・飯田市、松本市、岡谷市と共に先進地オンライン研修会として、活気ある鹿児島市勤労青少年ホームの館長様から事業・活動内容など貴重なお話を聞くことができました。今後の事業に活かしていきます！