

秋から冬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



8/1(金)10時～申込開始



スポーツ

硬式テニス教室

基本をベースにした実践編の練習。基本も学びます！

講師 須坂テニス協会さん
日程 9/24～11/12
【毎週水曜日】
※予備日11/19,
11/26,12/3
時間 19:30～21:00
回数 8回
定員 16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、体幹トレーニング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、ムエ
ダイエットインストラクター
内田 貴子さん
日程 9/29～12/22
【休館日を除く月曜日】
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



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 10/1～11/19
【毎週水曜日】
時間 19:00～20:00
回数 8回
定員 12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

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 10/6,20,11/10,
11/17,12/1,15,
1/19,26
【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



趣味

ミニクリスマスケーキを作ろう

クリスマスの食卓に手作りケーキはいかがですか？

講師 カフェ・キャッチボール
山岸 信幸さん
日程 12/5
【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。



趣味

～お正月を花やかに～

フラワーアレンジメント

お正月花のアレンジメントを楽しみましょう

講師 小原流二級家元教授
内田 貴子さん
日程 12/26
【金曜日】
時間 19:00～20:30
回数 1回
定員 12名(先着順)
場所 須坂市勤労青少年ホーム
創造の家
受講料 2,000円程度
(時価による)



写真はイメージです

- 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、8/13～16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

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。



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@stvnet.home.ne.jp 休館日: 日曜・祝日・8/13～8/16・12/27～1/5

※印刷作成費1枚当たり5円

創造の家HP



創造の家だより

創造の家から
クールなニュースを
お届けします！



01 創造の家が「クールシェアスポット」になりました！

「クールシェア」とは、一人ひとりが冷房を使うのではなく、涼しい場所に出かけて、集まって過ごすことで、エネルギー使用量を減らす取組です。外出時に一休みしていただくなど、熱中症予防としてもぜひ創造の家にお立ち寄りください。

利用時間 日・祝を除く午前9時から午後4時30分 **利用料** 無料



02 創造の家が「子ども学習室」になりました！

創造の家では、予約のない空き部屋を開放し学習室として無料で利用できます。貸し切りではないので、マナーを守り、皆さんが気持ちよく利用できるようにお願いします。小・中・高校生が利用できますので、空き状況など気軽にお問い合わせください。
(026-248-0393) **利用時間** 日・祝を除く午前9時から午後4時30分 **利用料** 無料



03 創造の家が「まちの駅」になりました！

「まちの駅」とは「全国まちの駅連絡協議会」が進める取り組みで、休憩・案内・交流・連携の4つの機能を備えるお店や公共施設などが連携し、積極的な町おこしを行うことを目的としています。「まちの駅」の役割は以下のとおりです。

休憩機能 誰でもトイレが利用でき、無料で休憩できる。

案内機能 「まちの案内人」が、地域の情報について丁寧に教える。

交流機能 地域の人と来訪者の、出会いと交流のサポートをする。

連携機能 まちの駅間でネットワーク化し、もてなしの地域づくりをめざす。

創造の家の近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

利用時間 日・祝を除く午前9時から午後9時45分



「まちの駅」についてはこちら▶

04 宿泊合宿について

創造の家で宿泊合宿ができます！

スポーツ団体や文化芸術団体・サークルや高校生以上の仲間で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も使用できます（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や会社の仲間などで一度体験してみませんか？
土日祝日、春・夏・冬休み期間に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。



05 第11回 創造の家秋のフェスティバルのお知らせ

今年は10月26日(日)に開催が決定しました!!詳細は後日、チラシやホームページ、SNSなどでお知らせします。
楽しいイベントを企画中です。皆さんのご来場をお待ちしております★

06 創造の家休館のお知らせ

館内メンテナンスのため、8月13日(水)から8月16日(土)まで須坂市文化スポーツ課スポーツ振興係事務室を除く館内を休館とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

