

スポーツ協 須坂



令和8年
第14号
3月27日
発行

須坂市スポーツ協会は市の競技スポーツの振興、選手育成と指導者養成を進め、また、多くの方にスポーツへの参画を促し、いつまでもスポーツを楽しみ、健康で豊かな人生を送ることができる環境づくりに努めます。

〒382-0028
長野県須坂市臥竜六丁目25番1号
電話 026-248-0892 Fax 026-248-0922
E-mail suzakaspokyo@stvnet.home.ne.jp

本気で向き合おう！との大切さ



違いを尊重し合う
世界で見つけた
自分らしい生き方

1月25日(日)に、令和7年度スポーツ振興事業講演会を開催しました。講師に、ブレイキン(ブレイクダンス)指導者で、パリ五輪日本代表コーチを務めたCHOPPA↓(チョッパー)さんを迎え、市内外の子どもから大人まで約90人が聴講しました。

CHOPPA↓さんが初めてブレイキンに出合ったのは、テレビでお笑い芸人のブレイクダンスを見た時のこと。それまで目標を持てずに、ただつまらない人生だと感じていた日々でしたが、「これだ！絶対にやりたい！」と衝撃が走ったそうです。その後、大学時代から本格的にブレイキンを始めたCHOPPA↓さん。ある世界大会に同行した際、国も言語も価値観も異なる人たちが、互いを尊重し合いながら踊る姿に触れました。その光景を目の当たりにし、他人の目ばかり気にしていた自分を振り返り、「人と違うことを恐れる必要はない」と考えるようになったそうです。

CHOPPA↓さんは「ブレイキンは、国境・宗教・言葉・性別などあらゆるボーダーを無くしてくれたもの、生きる活力をくれたもの。本気になることは格好いいんだよと教えてくれたもの。他の

誰かになることもない、自分に矢印を向けて自分の人生を歩んでほしい。結果にフォーカスされがちな世の中だけれど、結果よりもそこまですごい生き方が大事。勝ったかより、有名になったかより、周りに認められたかより、自分が本気を出したか、逃げなかったか、自分らしくいられたかが大事」と会場の子どもたちにメッセージを送りました。

講演会の後半に行われたブレイキン体験では、CHOPPA↓さんからブレイキンの動きを教わったり、バトルやサイファー(円になってダンスを披露しあう)を体験したりしました。

参加者から「チャレンジすることの大切さや気持ちや大事にしたい」「子どもに対して与えるだけでなく本人が真剣になっているか見極めることが大切だと思った」などの感想が寄せられました。



本広報誌はスポーツ振興くじの助成を受けて発行しています。



須坂市ゲートボール協会



須坂市ゲートボール協会は昭和33年10月に設立し、令和7年度現在で会員数は106名です。その内審判員資格者数は、一級26名、二級20名、三級が41名の合計87名で構成されています。

須坂市ゲートボール協会の主な活動といたしまして、会報「球

友」の発行、毎月の各支部対抗の「月例会」、5月には「須高ゲートボール大会」、須坂市主催の「ゲートボールフェスティバル」、協会主催では6月の「市長杯争奪ゲートボール大会」、7月の「夏季研修竜王大会」、10月には「蔵のまちゲートボール大会」、「JA須高ゲートボール大会」、「市シニア連ゲートボール大会」等主な大会が行われています。

県関係では「長野県スーパーシニア大会」を始め年間で6大会程計画されています。なおその中で本年度より、須坂市スポーツ協会及び須坂市文化スポーツ課スポーツ振興係のご好意で、須坂市北部運動広場での初開催をさせ



て頂き、参加チームの皆様より大好評を得て、来年度は「市長杯」始め県大会を合わせて全部で5つの大会を須坂市北部運動広場での開催を計画する迄になりました。須坂市スポーツ協会、須坂市文化スポーツ課スポーツ振興係様には感謝申し上げます。又、本年度に続き来年度も、全国ジュニアゲートボール大会が長野市北部レクリエーションパークで、8月8日、9日の日程で開催が決定しました。来年度も長野県代表として昨年県大会にて準優勝しました「高甫小学校Aチーム」が出場する予定になっています。須坂市では現在5つの小学校でクラブ活動として取り組んでいます。5月から11月に

かけ協会指導員がその指導に当たっています。これからもジュニアからシニアまで健康で和気藹々、楽しんでゲートボールを続けていきたいと思えます。

終わりに須坂市スポーツ協会の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

須坂市マレットゴルフ協会

須坂市マレットゴルフ協会は昭和63年に設立され、来年で設立40年目という大きな節目を迎えます。

現在、50代から90代の老若男女百名以上の会員が所属し、世代を超えた交流の中で、日々マレットゴルフを楽しんでいます。

マレットゴルフ場は、臥竜山の百々川を挟んだ広大な芝生地帯(写真)にあり、上流から見て右岸が「つつじコース」、左岸上流が「りんどうコース」、

下流が「あじさいコース」となっています。いずれも18ホールずつ整備されており、遠くには長野市街地や北アルプスを望むことができます。晴れた日には、思わず息をのむような絶景の口



りんどうコース 百々川 つつじコース

ケーションが広がります。

協会としては、毎週水曜日に活動を行い、月2回の大会と2回の月例会(練習会)を実施しています。水曜日以外の日には、所属する町のクラブや個人の仲間同士でプレーを楽しむなど、会員それぞれのスタイルでマレットゴルフに親しんでいます。中には毎日午前・午後の2回プレーする方もおり、それぞれが目標を持って練習に励んでいます。

高齢の会員も多く、足腰に痛みを抱える方もおりますが、少しでも健康寿命を延ばそうと、皆さん前向きに取り組んでいます。

大会や月例会で上位に入賞すると、信濃毎日新聞や須坂新聞に名前が掲載され、それが大きな励みとなっています。町の中で「名前載っていたね」と声をかけられることもあり、会員の皆さんにとって大きな喜びとなっています。

百々川マレットゴルフ場は協会が自主的に管理しており、役員を中心に定期的にコース整備を行っています。県内でもトップクラスの素晴らしい芝コースとして高い評価を受けています。

また近年の温暖化の影響もあり、ほぼ一年を通してプレー可能な環境となっており、雪の多い近隣地域からも訪れています。

ぜひ多くの皆さまに協会へご加入いただき、一緒にマレットゴルフを楽しみましょう。

祝 スポーツ協会表彰

2025(令和7)年12月11日、松栄寿司において、「令和7年度須坂市スポーツ協会表彰式」を挙行政し、「功労賞」3名、「栄光賞」5名の方々が表彰されました。

それぞれの分野でご尽力ご活躍され、須坂市及びスポーツの振興と地域の発展に貢献されました。受賞者をご紹介します。



功労賞

石月 英夫さん

(須坂市卓球協会推薦)



多年にわたり須坂市卓球協会副会長などの要職にあつて、協会の発展と当市のスポーツ振興に貢献された功績は顕著であります。

小林 香代さん

(須坂市ソフトテニス協会推薦)



多年にわたり須坂市ソフトテニス協会副会長などの要職にあつて、協会の発展と当市のスポーツ振興に貢献された功績は顕著であります。

中村 雅明さん

(須坂市バドミントン協会推薦)



村松 悠己さん

(須坂市卓球協会推薦)

第8回全日本ラージボール卓球選手権大会に出場され、一般混合ダブルスで3位入賞を果たされるなど、優秀な成績を収められたことは誠に立派で、他の模範であります。

市川 千裕さん

(須坂市卓球協会推薦)



栄光賞

多年にわたり須坂市バドミントン協会会長などの要職にあつて、協会の発展と当市のスポーツ振興に貢献された功績は顕著であります。



南澤 重子さん

(須坂市卓球協会推薦)



平塚 涼那さん

(須坂市バドミントン協会推薦)



第60回全国高等専門学校体育大会バドミントン競技兼第49回全日本高等専門学校バドミントン選手権大会に出場され、個人

平塚 陽世里さん

(須坂市バドミントン協会推薦)



戦女子ダブルスで準優勝を果たされるなど、優秀な成績を収められたことは誠に立派で、他の模範であります。

第60回全国高等専門学校体育大会バドミントン競技兼第49回全日本高等専門学校バドミントン選手権大会に出場され、個人戦女子ダブルスで準優勝を果たされるなど、優秀な成績を収められたことは誠に立派で、他の模範であります。
※両平塚さんは、ペアで姉妹です。

須坂市スポーツ協会の前副会長北島邦造様、前監事渡邊利夫様が3月26日に、多年にわたり誠実熱心にスポーツの振興に貢献され、長野県スポーツ振興功績者表彰を受賞されました。
おめでとございます！

スポーツでつながる、健康なからだとい 専門家が教える「正しい身体の動かし方」①



関 賢一 さん

- ①保有資格
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ②指導の活動拠点
県内・県外で幅広く活動している
- ③サポートしている世代
スポーツ選手はもちろんのこと、園児から高齢者まで幅広い世代を対象にしています。

座っていると、背骨にかか る負担は増えている

背骨と背骨の間には、「椎間板」というクッションがあります。

実は、座っているときは、立っているときよりも約1.4倍程度の圧力がこのクッションにかかると言われています。さらに、良い姿勢を保つためには、背中の筋肉だけでなく、お腹の筋肉(体幹)も働か続けています。また、骨盤の前側にある筋肉(股関節の前の筋肉)は、座っている間ずっと縮んだ状態になります。その結果、筋肉がかたくなりやすく、姿勢の崩れや腰の不調につながることもあります。

「座りすぎ」が体に与える影響とは？

私たち日本人は、1日のうち約7時間を座って過ごしていると言われています。

これは大人だけではなく、子どもたちも学校で多くの時間を座って過ごしています。

便利な生活の中で、座る時間が長くなるのはある程度仕方のないことです。しかし、長時間座り続けることは、知らないうちに体へ負担をかけています。

①

骨盤まわりを整える

ストレッチ(2種)

●1つ目は、股関節の前側のストレッチング

脚は前後に開きます。前に出している脚は膝を軽く前、後ろに伸ばしている脚は膝をしっかりと伸ばして踵も地面につけます。その状態で後ろに引いてある脚側の腕を真上に上げていくと、お腹から股関節の前側が伸びていきます。その姿勢で10秒から20秒止まって伸ばします。呼吸を止めずに息を吐きながら行うようにしましょう。



●2つ目は、背骨を反るストレッチング

脚を肩幅に広げて両手を組み、真上に伸びていきます。その状態で斜め後ろに体を捻じりながら背中の筋肉を伸ばしていきます。倒している反対側の背中全体が伸びていきます。その姿勢で10秒から20秒止まりましょう。



呼吸を止めずに息を吐きながら行うようにしましょう。

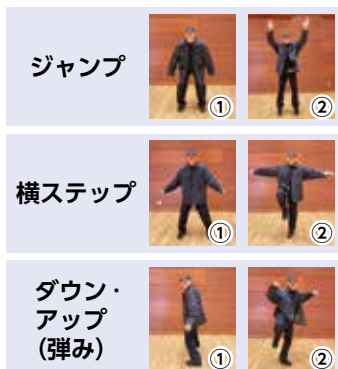
今日からできるストリートダンス運動①



勝山 翔太 さん

- ①保有資格
幼少年体育指導士、幼稚園教諭、保育士資格
- ②指導の活動拠点
長野市、須坂市、軽井沢町、小諸市ほか県内各地
- ③サポートしている世代
園児から小中高生、大学生、社会人まで幅広く指導しています。

基本は「動き+音楽」です。例えば、音楽に合わせてその場で軽くジャンプする、横に一步開いて戻る動きを繰り返すだけでも十分な運動になります。慣れてきたら、リズムに合わせて体を弾ませる「ダウン」、伸び上がる「アップ」を意識します。体幹を使って動くことで、バランス感覚や持久力も自然と育ちます。難しく考えず、まずは楽しく続けることがポイントです。



ストリートダンスは、特別な技術がなくても始められる運動です。音楽に合わせて歩く、ジャンプする、横に動く。これだけでも立派なダンスになります。でも、メディアやプロリーグで注目されていますが、入り口はとてもシンプル。まずはリズムに合わせて体を動かすことから始めてみましょう。

近年、ダンスはオリンピック種目の採用などを通して広く知られるようになりました。ストリートダンスもその一つですが、「難しい」と感じる方も多いかもしれません。音楽に合わせて歩く、ジャンプする、横に足を開いて閉じる。こうした日常の動きにリズムを重ねるだけでも、立派なダンスになります。動きと音楽、この二つが合わさることですダンスは生まれます。

A1などで答えがすぐ手に入る時代だからこそ、自分の体が少しずつ動くようになる変化を楽しんでほしいと思います。最初は誰でもうまくできません。そこからはじまる過程そのものが、健康づくりになります。ストリートダンスを通して、子どもから大人まで世代を超えて体を動かす楽しさを伝えていきたいと考えています。

令和8年度 加盟団体教室・イベント一覧

教室名	開催日時	回数	内 容	会 場	対象・定員	参加料	問合せ
バドミントンを 楽しむ会	基本毎月 第3金曜日 19:30 ～21:30 ※ Facebook で随時掲載し ています。	12	老若男女、初心者から経験者ま でどなたでも参加OK 月1回バドミントンで爽快な汗 をかきましょう	須坂市 市民体育館 北部体育館	どなたでも	1回500円 (シャトル代含む)	須坂市バドミン トン協会(近藤) 
初心者 弓道教室	5/19～8/4 毎週火曜日 19:30 ～21:00	12	弓を持って諸動作の習得。初心 者が弓をひけるようになるまで	須坂市弓道場	須高地区男女 (中学生以上) 15名	3,000円	須坂弓道会 (永藤) 
競技力向上 教室	6/3～7/22 毎週水曜日 19:00 ～21:00	8	・高度な練習方法を取り入れて 技術力向上 ・初心者にはルール等の理解お よび基本動作からゲームがで きるまで	臥竜公園 庭球場	中学生 (男・女) 50名	3,000円	須坂市ソフト テニス協会 (竹内) 
剣道スポーツ 教室	8/1(土) ～8/10(月) 19:00 ～20:45	10	剣道の基礎と基本を習得。基本 技・応用技の習得。木刀による 稽古法等	須坂市 市民体育館	小学生・ 中学生 60名	1,000円	須坂剣道連盟 (寺澤) 
初心者ソフトバ レーボール教室	4/8、4/15、 4/22 毎週水曜日 19:30 ～21:30	3	・初心者から経験者まで男女 ・基本動作とルール、レベルに 合わせたゲームができるまで	須坂市 北部体育館	どなたでも	無料	須坂市ソフトバ レーボール連盟 (関) 
選手強化練習会	4/18、5/30、 7/11、7/25、 9/19、10/10 土曜日	6	競技ダンスに即した練習と実戦 練習による技術向上と交流によ る親睦	須坂市 北部体育館	近隣 ダンス愛好家	2,000円 (6回)	須坂市ダンスス ポーツ協会 (高橋) 
小学生卓球教室	11/14(土) ～2/20(土)	10	初心者、経験者を問わず、レベ ルに合わせた練習を予定。基礎 練習、ルール、応用練習を含め て楽しくゲームができるまで。	須坂勤労青少年 体育センター	小学生 24名	3,000円	須坂市卓球協会 (青木) 
「食育キッチン 野味ー」健康食 ウォーク	11/14(土) 10:00	1	創造の家駐車場10時集合出発 ～夏端町「食育キッチン野味ー」 までウォーキングの後、同所に て健康食を味わう～創造の家駐 車場解散(14時頃)	夏端町 「食育キッチン 野味ー」	一般 15名	2,000円	須坂市ウオーキ ング協会 (宮本) 
須坂市民 スキー教室	2027年 1/10(日) 9:30 ～15:00 予定	1	スキーを始めてやる方からス キー検定を取得したい上級者 の方まで、各レベルに合わせて班 分けし一つ上のレベルに上がる ことを目的とした教室	リワイルド ニンジャ スノーハイランド (予定)	小学生 ～一般 80名	小・中学生 2,000円 一般 3,000円 (傷害保険込み)	須坂スキークラ ブ(山岸) 
ゲートボール メダカの学校	2027年 1/31～2/28 毎週日曜日 8:30 ～12:00	5	初心者から経験者までどなた でも参加OK。実技の基本練習、 競技の進め方等をみんなで教え あって学び、楽しみます	屋内ゲートボー ル場「ふれあい」	どなたでも	無料	須坂市 ゲートボール協会 (斉藤) 

ジュニア対象

①活動内容・活動日 ②対象 ③活動場所 ④会費 ⑤担当

※通年で活動している団体です。各団体への連絡はこちらへお問合せください ⇒ ☎ 026-248-0892

硬式野球	バスケットボール	柔道	剣道	空手
①【マイナー・リトル・シニア】 毎週土・日曜日ほか ②小学1年生～中学生 ③望岳台グラウンド、社会体育施設ほか ④連盟へお問い合わせください ⑤須坂市野球協会 須坂市少年硬式野球連盟 関野	①毎週月、土曜日 時間 17:30～19:30 ②小学1年生～6年生 ③北部体育館ほか ④年間：15,000円 新入会金：1,000円 ⑤須坂市バスケットボール協会 牧野	①毎週火、木、土曜日 時間 火 19:00～20:30 木、土 19:00～21:00 ②園児・小学生 中学生・高校生 ③火：墨坂中武道場 木、土：須坂市柔道場 ④年間：9,000円 ⑤須坂市柔道協会 涌井	①毎週水、金、土曜日 時間 19:00～20:45 ②小学生・中学生 ③須坂市剣道場 ④入会金：1,000円 1か月：2,000円 ⑤須坂剣道連盟 寺澤	①相森道場（相森中） 毎週月、水、土曜日 時間 19:00～21:00 ②園児～中学生 ③相森中武道場 ④1か月：3,000円 ⑤須坂市空手協会 畔上
スポーツ少年団	少女ソフトボール	サッカー	須坂市スポーツ協会各加盟団体の詳しい情報は、ホームページをご覧ください。	
① ▼軟式野球 (小学生3チーム、中学生1チーム) ▼サッカー(小中学生) ▼バレーボール (小学生女子1チーム、男女混合1チーム) ②小・中学生(種目別) ③各小学校体育施設・社会体育施設 ④須坂市スポーツ協会へお問い合わせください ⑤須坂市スポーツ少年団	①毎週土、日曜日 時間 8:30～16:00 ②小学生女子 (1年生～6年生) ③須坂小学校運動場ほか ④1か月 3,000円 ⑤須坂市ソフトボール協会 岩井	①火曜日、金曜日 19:00～ (終了時刻は学年により異なります。 低学年20:30 高学年21:00) ほかに土、日曜日、休日 ②小学1年生～中学生 ③須坂小学校、常盤中学校運動場、ほかに北部運動広場、福島スポーツ広場、冬季は体育館 ④年会費、月謝あり 学年により異なります。お問い合わせください。 体験参加は無料 ⑤須坂市サッカー協会 JFC 須坂ジュニア監督 唐沢		

(一社) 須坂市スポーツ協会加盟団体 (23 団体) の皆さんです

須坂陸上競技協会

須坂市野球協会

須坂スキークラブ

須坂市バレーボール協会

須坂市バスケットボール協会

須坂市卓球協会

須坂市柔道協会

須坂剣道連盟

須坂弓道会

須坂市ソフトテニス協会

須坂市ソフトボール協会

須坂市スポーツ少年団

須坂市空手協会

須坂市水泳協会

須坂テニス協会

須坂市サッカー協会

須坂市バドミントン協会

須坂市ゲートボール協会

須坂市マレットゴルフ協会

須坂市ダンススポーツ協会

須坂市ママさんバレーボール連盟

須坂市ウォーキング協会

須坂市ソフトバレーボール連盟



JSPO

◆◆◆◆ アクティブ☆キッズ☆プログラム ◆◆◆◆

期 間 春から秋の教室 4月～9月 **対 象** 市内在住の小学生

● 申込方法・教室日程・申込日の詳細は、4月上旬に須崎市スポーツ協会ホームページ
 でお知らせいたします。募集については、学校を通して全校児童にご案内いたします。



【春から秋のアクティブ☆キッズ☆プログラム】

教室名	対象・定員	日 時	回数	場 所	参加費等
バドミントン教室 	小学2～6年生 20名	4月16日(木)～ 18:30～20:30	8回	須崎市市民体育館ほか	4,000円
サッカー教室 	小学1・2年生 各12名	【前半 4回】 5月10日(日)～ 【後半 4回】 11月1日(日)～ 9:00～10:30	8回	須崎市北部運動広場ほか	4,000円
バスケットボール教室 	小学生 35名	5月16日(土)～ 9:00～11:00	8回	須坂勤労青少年体育センターほか	4,000円
陸上教室 	小学4～6年生 15名	5月24日(日)～ 8:00～10:00	5回	市内中学校運動場ほか 雨天：須坂勤労青少年体育センター	3,000円
ストリートダンス教室 	小学3～6年生 20名	5月7日(木)～ 19:00～20:15	4回	創造の家軽運動室	2,500円
卓球教室 	小学生 20名	7月18日(土)～ 9:00～10:30	8回	須坂勤労青少年体育センター	4,000円

問合せ 一般社団法人 須崎市スポーツ協会

〒382-0028 須崎市臥竜六丁目25番1号

TEL026-248-0892 FAX026-248-0922 E-mail:suzakaspokyo@stvnet.home.ne.jp

一般社団法人 須崎市スポーツ協会賛助会員の皆さま 令和8年3月16日現在 (敬称略)

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|----------------|------------------|
| (株)あかね苑 | (株)アクセル物流サービス | アイル(株) | アトリオン製菓(株) |
| (株)新井製作所 | (有)アライブ | あらななに | 内山清明事務所 |
| (株)NP ウォンツ | Communication Pub M | (株)オフセット | オリオン機械(株) |
| オリオン精工(株) | カミヤながはり | ガレージU(株) | (有)菊池電鍍金工業所 |
| 久保瓦店 | くろいわ割烹仕出し店 | (株)Goolight | グリーンポートマツモト |
| 協同組合 建匠 | (株)古城荘 | (株)酒井商會 | 桜井甘精堂 |
| 佐藤印刷(株) | kitchen&bar SABO. | 感激ダイニング三代目太一 | (株)順栄 |
| ジョグ鍼灸接骨院 | 伸商機工(株) | (株)新南商会 | 須高車輛販売(株) |
| 須坂27ゴルフ | 須坂商工会議所 | 須坂新聞(株) | 須坂煎餅堂 |
| (株)須坂鑄造 | 須坂五岳ロータリークラブ | (株)鈴木 | スポーツショップ日新 |
| (有)盛進堂製菓舗 | (株)関木工所 | 仙仁温泉岩の湯 | (有)外村石油 |
| (株)ソリュートクノ | タクミエイト(株) | (株)タケモト | (有)田中興業 |
| (株)地域総合計画 | (株)永井新聞店 | 長野信用金庫須坂・太子町支店 | (有)中店 |
| (有)ナツバタ製作所 | (株)ニッター | (株)フローリストはなこま | ハリカ須坂店 |
| (株)ハヤシコーポレーション | (株)聖庭苑 | フルーツ湯本 | バイクックコーポレーション(株) |
| (株)ベスト | 北信タクシー(株) | 堀内心身療院 | 松栄寿司 |
| マツシマススポーツ | 丸善食品工業(株) | 三益消防機材(株) | 焼きとりみっちゃん |
| (株)ミノル産業 | (株)MIYABI | 司法書士法人みやざわ事務所 | 村山建設(株) |
| 山久プロパン(株) | 湯っ蔵んど | 若松屋 | 渡辺建築 |
| 北島邦造 小山弘子 | 田中賢一 永藤 聡 橋本和江 原 信行 | | |
| 原 稔 宮崎貞夫 山際荘一 小林英一 丸山美由紀 | | | |

ありがとうございます

(一社)須崎市スポーツ協会では、みなさまからのご支援をいただき、スポーツ振興を目的とする事業に活用するため、賛助会員を募集しております。

【賛助会員募集】 ◆法人会員 一口 10,000円
 ◆個人会員 一口 5,000円



2026(令和8)年度 (一社)須坂市スポーツ協会主催

春から夏のヘルシーライフ



こちらの二次元コードからお申込みいただけます

※会場はゴルフ教室のほかは全て 創造の家

ねこ背改善ヨガ【1班】


～正しい姿勢で整える～

全5回
定員15名

腰痛、首の痛み、冷え性をヨガで改善していきましょう。

日時：6月6日(土)～7月4日(土)
(毎週土曜日)
14:00～15:00

講師：小野澤智子さん
参加料：2,500円



ねこ背改善ヨガ【2班】


～正しい姿勢で整える～

全5回
定員15名

腰痛、首の痛み、冷え性をヨガで改善していきましょう。

日時：7月11日(土)～8月8日(土)
(毎週土曜日)
14:00～15:00

講師：小野澤智子さん
参加料：2,500円



※1・2班は同じ内容です。どちらも申し込みいただけますが、定員を超えた場合、どちらか1教室の受講となります。


ロコモ予防エクササイズ

全5回
定員15名

運動が苦手な方も、運動が好きな方も一緒にカラダを動かしましょう!

日時：6月3日(水)～7月1日(水)
(毎週水曜日)
10:30～11:30

講師：内田貴子さん
参加料：2,500円




ヘルシーエクササイズ

全5回
定員15名

ゆったり無理なくできる全身運動と、ヨガの呼吸とポーズを取り入れて、コリや不調を改善し快適な毎日を過ごしましょう。

日時：7月8日(水)～8月5日(水)
(毎週水曜日)
10:30～11:30

講師：内田貴子さん
参加料：2,500円



ゴルフ教室

～気分爽快で軽快にスイング～


全8回
定員15名

初心者の基本から経験者のワンポイントアドバイスまで。
※保険は各自で加入、レッスンは1時間・フリー1時間

日時：5月30日(土)～6月27日(土) (6月13日除く)
8月29日(土)～9月26日(土) (9月12日除く)
10:00～12:00

講師：梅崎謙彦コーチ
USGTF.WGTF レベル4
ティーチングプロ

会場：須坂ツーセブンゴルフ
参加料：8,000円
※別途毎回1,700円(入場料・ボール代含む)をご負担




申込み

4月9日(木)午前10時から受付を開始いたします。創造の家へ直接ご来館いただくか、Googleフォーム(上記【二次元コード】)からお申込みください。


- ①申込み受付時間は、直接来館の方は平日の午前9時から午後5時まで(4/9のみ10時から)
※電話受付はございません。
Googleフォームはいつでも可能です。
- ②申込み多数の場合は抽選となります。
※初めて受講の方を優先します。
- ③申込み締切は、各教室開催2週間前といたします。
定員に満たない場合は引き続き募集いたします。
- ④参加料は、各教室の初回に納入いただけます。

創造の家 初夏から始めるアクティブライフのお知らせ

5月より硬式テニス教室、ヨガ、初心者向けダンス教室、料理教室を順次開催します☆
申し込みは4/1(水)10時から一緒に楽しみましょう!!
お問い合わせは創造の家 026-248-0393まで(土・日・祝日を除く)



詳細・申込みはこちら



編集後記

四季折々の花が咲き誇り、自然のアカマツの森に囲まれた創造の家はこの春開館47年目を迎えます。
須坂市の財政危機をふまえ、自主財源のためぶどうの家珈琲の委託販売や創造の家ポストカード販売など新しい事業を展開していきます。



申込み・問合せ先

一般社団法人 須坂市スポーツ協会

〒382-0028 長野県須坂市臥竜六丁目25番1号
電話 026-248-0892 Fax 026-248-0922
E-mail suzakaspokyo@stvn.net.home.ne.jp

印刷部数19,500部(印刷経費1部あたり約19.1円) 印刷 株式会社オフセット



ホームページはこちら