

令和4年度創造の家【後期教室】日程表

20220907現在

(1) 新燃やせカラダ！ムエビート 全5回 毎週月曜日 19時から20時

☆持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、運動着、タオル、給水飲料

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
新燃やせ！ ムエビート (5回)	1	10月17日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	2	10月24日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	3	10月31日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	4	11月7日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	5	11月14日	(月)	19:00～20:00	創造の家	

(2) 新呼吸で心とカラダを整えルーシー 全4回 毎週月曜日 19時から20時

☆持ち物 ヨガマット、運動着、タオル、給水飲料

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
新呼吸で心とカラダ を整えルーシー (4回)	1	11月21日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	2	11月28日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	3	12月5日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	4	12月12日	(月)	19:00～20:00	創造の家	

(3) エンジョイフィットサル 全5回 隔週月曜日 19時30分から21時

☆持ち物 体育館シューズ、運動着、タオル、給水飲料

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
エンジョイフィットサル (5回)	1	9月12日	(月)	19:30～21:00	須坂市市民体育館	
	2	9月26日	(月)	19:00～20:00	須坂市市民体育館	
	3	10月3日	(月)	19:00～20:00	須坂市市民体育館	
	4	10月17日	(月)	19:00～20:00	須坂市市民体育館	
	5	10月31日	(月)	19:00～20:00	須坂市市民体育館	

(4) 骨盤の歪みを改善&カラダすっきりヨガ 全10回 毎週火曜日 19時から20時

☆持ち物 ヨガマット、運動着、タオル、給水飲料

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
歪みを改善&カラダ すっきりヨガ (10回)	1	10月11日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	2	10月18日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	3	10月25日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	4	11月1日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	5	11月8日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	6	11月15日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	7	11月22日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	8	11月29日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	9	12月6日	(火)	19:00～20:00	創造の家	
	10	12月13日	(火)	19:00～20:00	創造の家	

(5) 新気軽に楽器を演奏しよう 全8回 毎週水曜日 19時から20時30分

☆持ち物 運動着、上履き、タオル、給水飲料、楽器(ギター等お持ちの方)

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
新気軽に楽器を 演奏しよう (8回)	1	10月26日	(水)	19:00～20:30	創造の家	
	2	11月2日	(水)	19:00～20:30	創造の家	
	3	11月9日	(水)	19:00～20:30	創造の家	
	4	11月16日	(水)	19:00～20:30	創造の家	
	5	11月30日	(水)	19:00～20:30	創造の家	
	6	12月7日	(水)	19:00～20:30	創造の家	
	7	12月14日	(水)	19:00～20:30	創造の家	
	8	12月21日	(水)	19:00～20:30	創造の家	

(6) 硬式テニス教室 全6回 毎週水曜日 19時30分から21時

☆持ち物 テニスシューズ、運動着、タオル、給水飲料

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
硬式テニス (全6回)	1	9月21日	(水)	19:30~21:00	須坂市臥竜公園庭球場	
	2	9月28日	(水)	19:30~21:00	須坂市臥竜公園庭球場	
	3	10月5日	(水)	19:30~21:00	須坂市臥竜公園庭球場	
	4	10月12日	(水)	19:30~21:00	須坂市臥竜公園庭球場	
	5	10月19日	(水)	19:30~21:00	須坂市臥竜公園庭球場	
	6	10月26日	(水)	19:30~21:00	須坂市臥竜公園庭球場	

※雨天予備日 11/2,9

(7) バドミントン教室 全5回 隔週金曜日 19時30分から21時

☆持ち物 運動着、体育館シューズ、タオル、給水飲料

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
バドミントン (全5回)	1	10月14日	(金)	19:30~21:00	須坂勤労青少年体育センター	
	2	10月28日	(金)	19:30~21:00	須坂勤労青少年体育センター	
	3	11月11日	(金)	19:30~21:00	須坂勤労青少年体育センター	
	4	11月25日	(金)	19:30~21:00	須坂勤労青少年体育センター	
	5	12月9日	(金)	19:30~21:00	須坂勤労青少年体育センター	

(8) 【恋活・婚活事業】 BBQ交流会

～カラダの軸を知って、新しいスポーツ(ポッチャ・スケートボードなど)にチャレンジ! トーク、BBQを楽しもう～

- 日 程・・・令和4年10月8日(土) 12時から午後4時
 - 場 所・・・創造の家正面広場、講習室
 - 会 費・・・2,000円(料理・ドリンク代)
 - 持ち物等・・・動きやすい格好、会費2,000円、筆記用具等
 - 定 員・・・12名(女性6名、男性6名) ※定員になり次第締め切り
- ※締切 9月30日(金) → 9月24日から締切延長

(9) 【若者交流事業】 Suzaka Souzou Home Winter Party

～海外のクリスマス体験&料理・話題のゲーム(景品あり)を楽しもう等～

- 日 程・・・令和4年12月16日(金) 午後7時から午後9時
 - 場 所・・・創造の家軽運動室
 - 会 費・・・2,000円(料理・ドリンク代)
 - 持ち物等・・・会費2,000円、筆記用具等
 - 定 員・・・12名(女性6名、男性6名) ※定員になり次第締め切り
- ※締切 12月2日(金)