

# 前期教室受講生募集

4月6日(月)募集開始!

## 【新】女性のための ビューティーアップ

～ヘアアレンジ・着物ゆかたの着付け・ネイルアート～

5/11～6/15 19:00～21:00

☆毎週月曜日 全6回

☆教材費 無料

※ネイルアートのみ毎回800円程度

☆定員 10人

## ☆キレイを磨く☆ ストレッチヨガ

～心と体のリフレッシュ～

5/12～7/14 19:30～20:30

☆毎週火曜日 全10回

☆教材費 無料

☆定員 15人

## リフレッシュドラム

～体全体でリズムよくリフレッシュ～

5/13～7/22 19:00～20:00

☆隔週水曜日 全6回

☆教材費 無料

☆定員 10人

## ☆ふわふわ☆ 羊毛フェルト

～専用針を使って可愛いマスコットづくり～

5/11～5/25 19:00～21:00

☆毎週月曜日 全3回

☆教材費 毎回800円程度

☆定員 10人

## 【新】タブレット入門

～LINE/インターネット/アプリの基本～

5/12～5/26 19:00～20:00

☆毎週火曜日 全3回

☆教材費 500円程度(テキスト代)

☆定員 10人

## スキルアップ! 英会話

～Enjoy English Life～

5/14～7/16 19:00～20:00

☆毎週木曜日 全10回

☆教材費 無料

☆定員 15人

## ☆リラクサアロマ☆

～アロマの精油で癒しの時間を...～

6/1～6/15 19:00～21:00

☆毎週月曜日 全3回

☆教材費 毎回600円程度

☆定員 10人

## 【新】ボディメンテナンス

～食事の仕方から体と心のエクササイズ～

5/12～7/14 19:15～20:15

☆毎週火曜日 全10回

☆教材費 無料

☆定員 15人

## やさしいエアロビクス

～リズムにのってシェイプアップ～

5/14～7/16 19:00～20:00

☆毎週木曜日 全10回

☆教材費 無料

☆定員 15人

## Cook☆World

～おいしい料理&スイーツづくり～

5/12～6/30 19:00～21:00

☆毎週火曜日 全8回

☆教材費 毎回500円程度

☆定員 15人

## 【新】写真の整理& ムービーメーカー入門

～写真の整理・編集～

5/13～6/10 19:45～21:30

☆毎週水曜日 全5回

☆教材費 500円程度(テキスト代)

☆定員 10人

## 茶道〈裏千家〉

～和の作法でリラクスタイル～

5/15～6/19 19:00～21:00

☆毎週金曜日 全6回

☆教材費 1,200円(菓子代)

☆定員 10人

## みんなでバドミントン

～さわやかな汗で体をリフレッシュ～

5/12～7/14 19:30～21:30

☆毎週火曜日 全10回

☆教材費 1,000円程度(シャトル代)

☆定員 15人

## 美しい☆花空間 ～フラワーアレンジメント～

～花の香りで楽しくアレンジ～

5/20～7/15 19:00～20:30

☆隔週水曜日 全5回

☆教材費 毎回1,300円程度

☆定員 10人

## 陶芸

～自分のオリジナル陶器づくり～

5/9、5/23 14:00～16:00

☆隔週土曜日 全2回

☆教材費 毎回2,000円程度

☆定員 10人

申込み  
問い合わせ

◆受講対象者 : 40歳までの勤労青少年の方(市内に居住又は勤務)。主に初心者対象  
◆受講申込み : 日・祝日を除く、午前9時から午後5時までとなります。  
※定員になり次第締め切りとなりますので、お早めにお申し込みください。

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号 須坂市勤労青少年ホーム創造の家  
TEL 026-248-0393 FAX 026-248-0922

# 創造の家 後期教室 (平成26年10月~) 「学びスナップ」

12月 開講



☆☆ピラティス☆☆



☆☆料理&スイーツ☆☆



☆☆ストレッチヨガ☆☆



☆☆リフレッシュドラマ☆☆



☆☆ペン習字&実用書道☆☆



☆☆英会話☆☆

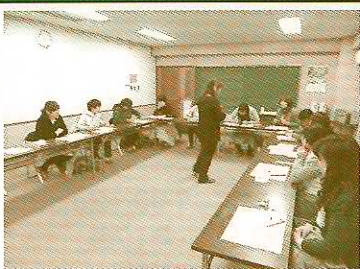


☆☆エアロビクス☆☆



☆☆茶道<裏千家>☆☆

## ★創造の家新教室★



☆☆[新]アロマクラフト①☆☆



「エアフレッシュナーのできあがり」



☆☆ルーシーダットン☆☆



☆☆[新]アロマクラフト②☆☆



「ふわふわアロマポールのできあがり」



「バランスボールでリフレッシュ♥」

### 現在活動中の各種サークル

創造の家では、サークル活動も活発です。入会希望者は、「創造の家」までご連絡ください。

さくら会【藤工芸】  
第1・3月曜日 19:30~21:30

不思議な国【パソコン】  
毎週火曜日 19:30~21:30

新フーゲンビリア【沖縄・三線等】  
月1回火曜日 19:00~21:00

レッツゴーエアロ【エアロビクス】  
毎週水曜日 20:00~21:00

キャンティックラブ【エアロビクス】  
毎週木曜日 11:00~12:00

ベリベリエアロ【エアロビクス】  
毎週木曜日 20:00~21:00

やまとなでしこ【生花】  
第1木曜日 19:00~21:00

なでしこ【生花】  
第3木曜日 19:00~21:00

パルフェ【ムエタイエト】  
月2回金曜日 11:00~12:00

ポピー&ローズ【フラワーアレンジメント】  
月2回金曜日 19:00~21:00

チューリップ【フラワーアレンジメント】  
月2回金曜日 19:00~21:00

ビューティフルヴィーナス【エアロビクス】  
毎週土曜日 16:30~17:30

### ☆お知らせ☆

平成27年4月1日から、須坂市勤労青少年ホーム創造の家の管理運営は、須坂市体育協会が指定管理者として行なうこととなります。なお、施設の利用等については従来どおり創造の家にお問い合わせください。