

# 前期教室受講生募集

## 卓球教室

みんなで楽しく卓球を学ぼう



**日程**  
5/13～7/15  
毎週金曜日 全10回

**時間**  
19:00～21:00

**定員** **参加費**  
15名 無料

## 弓道

弓道の基本を学びます



**日程**  
5/20～7/22  
毎週金曜日 全10回

**時間**  
19:30～21:30

**定員** **参加費**  
15名 無料

## 英会話～中級～

フリートークで英会話を楽しもう



**日程**  
5/13～6/17  
毎週金曜日 全6回

**時間**  
19:00～20:00

**定員** **参加費**  
15名 無料

## 初めての料理

料理の基本を学びます



**日程**  
5/11～6/15  
毎週水曜日 全6回

**時間**  
19:00～21:00

**定員** **参加費(食材費)**  
15名 毎回500円程度

## そば打ち教室

手づくりそば打ちをしてみませんか



**日程**  
5/16～7/25  
隔週月曜日 全6回

**時間**  
19:00～21:00

**定員** **参加費(食材費)**  
15名 毎回1,000円程度

## フットサル教室

フットサルの基本から楽しく学びます



**日程**  
5/9～7/11  
毎週月曜日 全10回

**時間**  
19:30～21:30

**定員** **参加費(教材費)**  
20名 1,000円程度  
※スポーツ安全保険800円に加入していただきます。

## ストレッチヨガ

心と体のリフレッシュ



**日程**  
5/10～6/28  
毎週火曜日 全8回

**時間**  
19:30～20:30

**定員** **参加費**  
15名 無料

## ボディメンテナンス

食事の仕方と体と心のエクササイズ



**日程**  
5/10～6/28  
毎週火曜日 全8回

**時間**  
19:15～20:15

**定員** **参加費**  
15名 無料

## エアロビクス&セルフボディマッサージ

リズムに合わせてシェイプアップ&リラクセス



**日程**  
5/12～6/30  
毎週木曜日 全8回

**時間**  
19:00～20:00

**定員** **参加費**  
15名 無料

## 羊毛フェルト

専用針を使って可愛いマスコットづくり



**日程**  
5/9,16,23  
毎週月曜日 全3回

**時間**  
19:00～21:00

**定員** **参加費(教材費)**  
10名 毎回800円程度

## リラックスアロマ

アロマの精油で癒しの空間



**日程**  
6/6,13,20  
毎週月曜日 全3回

**時間**  
19:00～21:00

**定員** **参加費(教材費)**  
10名 毎回600円程度

## リフレッシュドラム

体全体でリズムに合わせてリフレッシュ



**日程**  
5/11～7/20  
隔週水曜日 全6回

**時間**  
19:00～20:00

**定員** **参加費**  
10名 無料

## 英会話

Enjoy English Life!



**日程**  
5/12～6/16  
毎週木曜日 全6回

**時間**  
19:00～20:00

**定員** **参加費**  
15名 無料

## 女性のためのビューティーアップ～ネイルアート～

ネイルの基本を学びます



**日程**  
5/13,27,6/10,24  
隔週金曜日 全4回

**時間**  
19:00～21:00

**定員** **参加費(教材費)**  
10名 毎回800円程度

## 茶道

和の作法でリラクスタイム



**日程**  
5/13～6/17  
毎週金曜日 全6回

**時間**  
19:00～21:00

**定員** **参加費(菓子代)**  
10名 1,200円

- 受講対象者: 40歳未満の勤労青少年の方(市内に居住または勤務)。主に初心者対象。
- 受講申込: 日・祭日をのぞく、午前9時～午後5時までとなります。
- 教材費以外に必要なもので講師が必要と判断したものは、受講生の皆さまに用意してもらうこともございます。

教室へのお申し込み

お申し込み・お問い合わせ先

4月4日(月)9:00～受付

須坂市体育協会 須坂市勤労青少年ホーム創造の家 ☎026-248-0393

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号 FAX026-248-0922 E-mail:suzakasouzou@stvnnet.home.ne.jp

## 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。

サークル名	活動内容	活動日	時間
さくら会	藤工芸	第1・3月曜日	19:30~21:30
<b>NEW</b> 語学サークル	韓国語	毎週火曜日	19:00~21:00
ブーゲンビリア	沖縄三線等	月1回火曜日	18:30~21:30
不思議な国	パソコン	毎週火曜日	19:30~21:30
<b>NEW</b> EECシニア	英会話	月2回木曜日	19:00~21:30
キャンディクラブ	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	ムエダイエツト	月2回金曜日	11:00~12:00
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
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
ビューティフルビーナス	エアロビクス	毎週土曜日	16:30~17:30

## 創造の家 教室スナップ



ズンバ



フットサル



バドミントン

### 平成27年度に開催したイベント



## 創造の家の秋のフェスティバル

体験講座・ワークショップ・露店・ダンスetc...大勢の皆様にご来場いただきました!



## Suzaka Souzou Home Winter Party



レクレーション&料理...楽しい交流ができました!

平成28年度も上記イベントを計画しています