

令和5年度創造の家【前期教室】日程表

20230324現在

(1) 一から学ぶキャンプ講座 全12回 毎週月曜日 19時から20時30分

☆持ち物 筆記用具等、教材費6,600円、※コースにより変更あり。

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
一から学ぶ キャンプ講座 (全12回)	1	5月15日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	2	5月22日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	3	5月29日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	4	6月5日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	5	6月12日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	6	6月19日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	7	6月26日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	8	7月3日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	9	7月10日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	10	7月24日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	11	7月31日	(月)	19:00～20:30	創造の家	
	12	8月7日	(月)	19:00～20:30	創造の家	

(2) 身体も心も軽くな～れ！ 全6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

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
身体も心も軽くな～れ (全6回)	1	6月5日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	2	6月12日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	3	6月19日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	4	6月26日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	5	7月3日	(月)	19:00～20:00	創造の家	
	6	7月10日	(月)	19:00～20:00	創造の家	

(3) エンジョイフットサル 全12回 月曜日 19時30から21時30分

☆持ち物 運動着、体育館シューズ、給水等

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
エンジョイ フットサル (全12回)	1	5月8日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	2	5月22日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	3	6月5日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	4	6月19日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	5	7月3日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	6	7月10日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	7	7月24日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	8	8月21日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	9	8月28日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	10	9月11日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	11	9月25日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	
	12	10月2日	(月)	19:30～21:30	須坂市市民体育館	

令和5年度創造の家【前期教室】日程表

20230324現在

(4) スローライフヨガ 全6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

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
スローライフヨガ (全6回)	1	6月6日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	2	6月13日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	3	6月20日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	4	6月27日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	5	7月4日	(火)	19:00~20:00	創造の家	
	6	7月11日	(火)	19:00~20:00	創造の家	

(5) 心を整える身体づくり 全8回 毎週水曜日 19時から20時

☆持ち物 運動着、上履き、給水等

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
心を整える身体づくり (全8回)	1	5月31日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	2	6月7日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	3	6月14日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	4	6月21日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	5	6月28日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	6	7月5日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	7	7月12日	(水)	19:00~20:00	創造の家	
	8	7月19日	(水)	19:00~20:00	創造の家	

(6) 硬式テニス教室 全10回 毎週水曜日 19時30から21時30分

☆持ち物 運動着、テニスシューズ、テニスラケット、給水、教材費1,000円等

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
硬式テニス教室 (全10回)	1	6月7日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	2	6月14日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	3	6月21日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	4	6月28日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	5	7月5日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	6	7月12日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	7	7月19日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	8	7月26日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	9	8月2日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	
	10	8月9日	(水)	19:30~21:30	須崎市臥竜公園庭球場	

(7) ボディ☆フィットネス 全6回 木曜日 19時から20時

☆持ち物 ヨガマット、運動着、タオル、給水

	回数	月 日	曜日	時 間	会 場	備 考
ボディ☆フィットネス (全6回)	1	6月1日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	2	6月15日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	3	6月29日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	4	7月6日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	5	7月20日	(木)	19:00~20:00	創造の家	
	6	8月3日	(木)	19:00~20:00	創造の家	

令和5年度創造の家【前期教室】日程表

20230324現在

(8) バドミントン教室 全10回 金曜日 19時30から21時30分

☆持ち物 運動着、体育館シューズ、バドミントンラケット、給水等

	回数	月 日	曜日	時間	会場	備考
バドミントン教室 (全10回)	1	5月12日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	2	5月19日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	3	6月9日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	4	6月23日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	5	7月7日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	6	7月21日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	7	8月4日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	8	8月18日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	9	9月1日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	
	10	9月15日	(金)	19:30~21:30	須坂勤労青少年体育センター	

(9) なりたい自分になるために 全4回 毎週金曜日 19時から20時30分

☆持ち物 筆記用具、テキスト、給水等

	回数	月 日	曜日	時間	会場	備考
なりたい自分 になるために (全4回)	1	6月9日	(金)	19:00~20:30	創造の家	
	2	6月16日	(金)	19:00~20:30	創造の家	
	3	6月23日	(金)	19:00~20:30	創造の家	
	4	6月30日	(金)	19:00~20:30	創造の家	

(10) ふんわりオムライス&パスタづくり 全2回 月1回金曜日 19時から21時

☆持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具等

	回数	月 日	曜日	時間	会場	備考
ふんわりオムライス &パスタづくり(全2回)	1	6月9日	(金)	19:00~21:00	創造の家	
	2	7月14日	(金)	19:00~21:00	創造の家	

(11) スイーツ入門講座 全2回 月1回金曜日 19時から21時

☆持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具等

	回数	月 日	曜日	時間	会場	備考
スイーツ入門講座 (全2回)	1	8月4日	(金)	19:00~21:00	創造の家	
	2	9月8日	(金)	19:00~21:00	創造の家	