



スポ協須坂

フェアプレイで
須坂を元気に
あくしゅ、あいさつ、ありがとう

一般社団法人 須坂市スポーツ協会

〒382-0028 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



▲過去最高順位を達成した小学生の選手たち

県市町村対抗駅伝5位入賞！

小学生は過去最高7位入賞！ 着実な育成実る

4月29日（土・祝）、やまびこドーム周辺（松本市）で開催された「第32回長野県市町村対抗駅伝競走大会」で、須坂市チームは、前回の6位から順位を上げ、18大会ぶり2度目の5位入賞を果たしました。中学生から一般までの選手がたすきをつなぎ、粘りのレースを展開しました。須坂で育った選手とこれからを目指す選手が一つになって成し遂げた快挙です。

同時開催された18回目を迎えた小学生大会では、過去最高の7位に入賞しました。日ごろ、百々川緑地河川敷を中心に活動を重ね、地道に図ってきた育成が着実に実を結んでいます。地元でがんばっている選手のみなさんや、須坂陸上競技協会のみなさんの今後の活躍にますます注目です。みんなで応援していきましょう。



▲練習に励む子どもたち

みなさんも全ての基本であるランニングにトライしてみてもいかがでしょうか。

5ページのアクティブ・キッズもどうぞ。

スポーツくじ



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。

須坂弓道会

須坂弓道会は、発足から60余年。当時16名であった会員は、現在50名余で活動しております。

ここ数年コロナにより中止しておりますが、4月に一般大会、8月に高校大会を行い、高校大会は400名を超える参加があります。

5月から8月に行う初心者弓道教室は、コロナ禍でも休まず行っており、中学生から退職後の方まで幅広い年齢層の方の参加があります。特に中学生参加者の付添いで始めた親御さんが夢中になるケースが多く、毎年昇段者が出ております。

毎年5月の連休に行われる京都での全国大会を始め、県内各地区の弓道場で開かれる大会などにも数多く参加しております。そのような大会を経て、弓道教室から始めた会員が国体で優勝したこともあります。

いま須坂弓道会には、国体や全日本選手権などでの優勝や入賞者が数多くおりますので、初心者への指導も行き届いていると思います。初心者、経験者を問わず、興味のある方は、弓道教室にぜひご参加ください。

（創造の家秋のフェスティバルでも体験会を行います）



勤労青少年ホーム創造の家とは

みなさんは、「須坂市勤労青少年ホーム創造の家」ってご存知ですか。県民須坂運動広場から臥竜橋を挟んで東側に位置しており、木々に囲まれた緑あふれる施設です。松林の向こうに三角屋根が特徴の建物が見えたら、それが創造の家です。須坂市の施設ですが、須坂市スポーツ協会が指定管理委託を受け、管理・運営しています。



【施設の目的】

創造の家は、勤労青少年（市内事業所に勤務する40歳までの者、事業所勤務または自営業に従事する40歳までの市民）を対象に、人生を豊かにする「学びの場」、「仲間づくりの場」、「憩いの場」を提供することを目的とした福祉施設です。

【事業】

●若者教室

スポーツやボディフィットネス、スイーツづくりなど楽しみながら参加できる教室を開催しています。

また、年数回の恋活・婚活事業、市民のみなさんに施設を知ってもらうイベント事業などを行っています。

特に、婚活事業は、若者に出会い、仲間づくりの場を提供する地域貢献事業として力を入れており、創造の家の美しい赤松の森の中で行う「アウトドアで恋活・婚活 in SOULZODAY CAMP体験」、「BBQ交流会」などは参加者から好評をいただいています。

●貸館事業

学びの場として、軽運動室、料理実習室、講習室など7部屋



◆活動の様子

があり、前記の施設利用対象者は無料で利用することができます。

●その他の方の施設利用

一方、勤労青少年以外の方や企業などにも有料で一般開放しており、利用することができます。たくさんの方にご利用いただいています。



▲前回フェスティバル

第9回創造の家秋のフェスティバル

▼ダンス、楽器演奏などの発表▼弓道など体験講座▼食べ物などの露店出店▼地元農産物の販売など、スポーツ協会加盟団体、創造の家利用者・グループ、地元商店・企業のみならず、ご協力により、楽しいイベントを多数予定しております。主催者一同たくさんの方のご来場を、お待ちしております。ぜひ、お立ち寄りください！

（詳しいイベント内容は、後日回覧等でお知らせします）
とき 10月21日（土）
午前10時～午後3時
ところ 勤労青少年ホーム創造の家一帯

関賢一先生講演会開催！

須坂市在住の人気トレーナー・関賢一先生（日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー）をお迎えし、フェスティバルに併せ、講演・実技指導を行います。このチャンスに、ケガをしないカラダづくりなどについて、最新の体幹トレーニングを学びましょう！

スポーツをする全ての世代に共通する課題、子どもから高齢者まで幅広くご参加いただけます。超必見！

時間 午後1時～
（受付午後0時45分）
場所 須坂勤労青少年体育センター（創造の家 東）



▲関賢一先生

※若者教室はこちらの二次元バーコードからどうぞ



令和5年度 定時総会開催

5月26日（金）、「令和5年度定時総会」を光臨閣で開催いたしました。会員のみなさまから、熱心なご審議をいただき、令和4年度事業報告、令和4年度決算などが承認されました。

また、任期満了により、令和5・6年度の本会役員の改選が行われ、下記のとおり新役員体制となりました。

加盟団体会長・理事長会議開催

7月3日（月）、「加盟団体会長・理事長会議」を開催しました。事前に、加盟団体のみなさまからの「社会体育施設等の要望」を須坂市へ提出し、当日の会議で、須坂市からいただいた回答に基づき、課題解決に向けて協議をいたしました。



▲定時総会の様子

令和5年度 須坂市スポーツ協会役員名簿

顧問・参与

役職名	氏名	所属
顧問	三木正夫	市長
顧問	堀内孝人	県議会議員
顧問	小林君男	県議会議員
顧問	浅井洋子	市議会議員
顧問	岩崎忠三	元会長
顧問	橋本和江	元会長
顧問	山際荘一	元会長
参与	中澤正直	副市長
参与	荒井敏	市議会副議長
参与	小林雅彦	市教育長

理事・監事

役職名	氏名	所属
会長	傳田明康	須坂市サッカー協会
副会長	原 信行	須坂市ソフトテニス協会
副会長	永藤 聡	須坂弓道会
副会長	北島邦造	須坂テニス協会
副会長	湯本正利	須坂陸上競技協会
専務理事	湯本剛文	須坂市スポーツ少年団
専務理事	小山弘子	須坂市ママさんバレーボール連盟
理事	牛山通高	須坂陸上競技協会
理事	黒岩雄一	須坂市野球協会
理事	永田民夫	須坂スキークラブ
理事	黒岩龍也	須坂市バレーボール協会
理事	黒岩 久	須坂市バスケットボール協会
理事	小林英一	須坂市卓球協会
理事	涌井俊幸	須坂市柔道協会
理事	今井一茂	須坂剣道連盟
理事	神津明男	須坂弓道会
理事	渡辺 勉	須坂市ソフトテニス協会
理事	大井教雄	須坂市ソフトボール協会
理事	湯本剛文	須坂市スポーツ少年団
理事	畔上 強	須坂市空手協会
理事	有坂敏明	須坂市水泳協会
理事	石綿秀好	須坂テニス協会
理事	上野 浩	須坂市サッカー協会
理事	長野弘志	須坂市バドミントン協会
理事	望月英俊	須坂市ゲートボール協会
理事	横田明博	須坂市マレットゴルフ協会
理事	高橋 淳	須坂市ダンススポーツ協会

理事	小山弘子	須坂市ママさんバレーボール連盟
理事	宮本泰也	須坂市ウオーキング協会
理事	関 裕一	須坂市ソフトバレーボール連盟
理事	峯村清一	須坂市文化スポーツ課長
理事	関野勝仁	須坂市文化スポーツ課 スポーツ振興係長
理事	小林千鶴子	須坂市スポーツ推進委員
理事	小林 保	スポーツ指導員
理事	新井孝之	中学校部活動担当(東中学校長)
理事	牧 六郎	会計指導
監事	渡辺利夫	
監事	徳竹計佐吉	

代議員

役職名	氏名	所属
代議員	井上正見	須坂陸上競技協会
代議員	卯之原重一	須坂市野球協会
代議員	田中敏勝	須坂スキークラブ
代議員	吉沢康幸	須坂市バレーボール協会
代議員	山崎三成	須坂市バスケットボール協会
代議員	青木 寛	須坂市卓球協会
代議員	増田訓雄	須坂市柔道協会
代議員	根岸正喜	須坂剣道連盟
代議員	小山謙太郎	須坂弓道会
代議員	小林香代	須坂市ソフトテニス協会
代議員	水本篤男	須坂市ソフトボール協会
代議員	齋藤正明	須坂市スポーツ少年団
代議員	中島政典	須坂市空手協会
代議員	西澤浩文	須坂市水泳協会
代議員	峯村光喜	須坂テニス協会
代議員	北澤武雄	須坂市サッカー協会
代議員	近藤洋輔	須坂市バドミントン協会
代議員	宮澤 孝	須坂市ゲートボール協会
代議員	静谷安廣	須坂市マレットゴルフ協会
代議員	滝澤善太郎	須坂市ダンススポーツ協会
代議員	坪井由美子	須坂市ママさんバレーボール連盟
代議員	古川 智	須坂市ウオーキング協会
代議員	山岸義一	須坂市ソフトバレーボール連盟

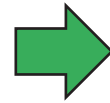
後期教室はじまるよ！

須坂市内の小中学生が参加できる、短期スポーツ教室。
スポーツの楽しさ、新しいスポーツを見つけ、ステップ
アップしていく教室です。後期は 11 教室開講します。



ソフトテニス・バドミントン・バレーボール・ヒップホップ・陸上・
ベースボール・アウトドア・スナッグゴルフ・トランポリン・スキー・
スノーボード（対象年齢、回数は教室ごとに異なります）

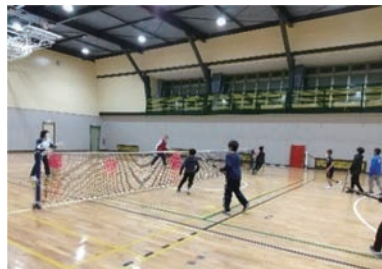
教室の日程、申込開始日はホームページでご確認ください。
こちらの二次元バーコードより申し込みをお願いいたします。



▲バドミントン教室



▲ヒップホップ教室



▲ソフトテニス教室



▲ベースボール教室



▲陸上教室

（一社）須坂市スポーツ協会加盟団体

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	



<p>株式会社 あかね苑 〒382-0054 須坂市高梨町 93-1 ☎026-246-6677 Fax026-248-4705</p>	<p>ACCEL.GRP 経貨物総合物流・全国ネットワーク 株式会社 アクセル物流サービス 〒382-0087 須坂市須坂1326(ABSビル) TEL 026-242-3773 FAX 026-242-3778 http://accel-net.jp/</p>	<p>医療法人 聖和会 旭町医院 〒382-0083 須坂市上中町 183 ☎026-245-0124 FAX026-245-5141</p>
<p>AIL アイル株式会社 INSURANCE COMPANY AIL INC. 〒380-0928 長野市若里 1-2-14 TEL 026-225-8585 FAX 026-225-8484</p>	<p>atrion アトリオン製菓株式会社 「明治産業(株)から社名変更致しました」 〒382-0054 須坂市高梨 288 ☎026-246-1122 Fax026-248-3015</p>	<p>arai Triple A Company http://www.arai-s.jp 株式会社 新井製作所 〒382-0024 長野県須坂市大字塩野1119-2-19 Tel: 026-246-9547</p>
<p>Alive 保険のアライブ 長野支店 〒380-0803 長野市三輪6丁目25-37 TEL 026-219-1837 FAX 026-219-1838</p>	<p>住宅土地の相談室 岩崎木材(株) 岩崎木材 建築 TEL026-245-0002 須坂市大字幸高216</p>	<p>Utte 内山清明事務所 税理士 内山 清明 行政書士 〒382-0076 長野県須坂市市場町1241-17 TEL・FAX 026-246-0405</p>
<p>S.A. システムアドバイザー 関谷 啓次 (有)エス・エー 啓次 Sekiya Keiji 〒381-0201 上高井郡小布施町 1210-29 TEL 026(247)2844 FAX 026(247)5795</p>	<p>NN GOLF STUDIO 室内ゴルフ練習場 〒382-0052 須坂市塩川町 2553 TEL 026-247-0533</p>	<p>株式会社 NPウォンツ https://www.npwants.jp 須坂市大字日滝 3500-48 (日滝原産業団地内) ☎026-248-3664 FAX026-246-6601</p>
<p>株式会社 オフセット 〒382-0098 須坂市墨坂南 1-17-3 ☎026-245-6338 FAX026-245-6980</p>	<p>ORION オリオン機械株式会社 須坂市大字幸高246 〒382-8502 TEL(026)245-1230 FAX(026)245-5424</p>	<p>オリオン精工株式会社 〒382-0041 須坂市米持 571-3 ☎026-246-8242 FAX026-245-7633</p>
<p>事務機・文具 かみやながはり 〒382-0084 須坂市上町 1370 ☎026-245-0359</p>	<p>BOSCH AUTO SHOP GarageU 〒382-0041 須坂市大字米持 285-4 ☎026-245-8014 Fax026-245-8465</p>	<p>有限会社 菊池電鍍金工業所 〒382-0017 須坂市相森町 2077 ☎026-245-0091</p>
<p>新築屋根工事・葺き替え工事・屋根修理全般・太陽光設置 久保瓦店 須坂市高橋町105-1 TEL・FAX.026-248-4029</p>	<p>くろいわ割烹仕出し店 エナジードリンク取扱店 〒382-0097 須坂市南横町 1634-1 ☎026-245-1349</p>	<p>テレビ・インターネット・電話 Goolight http://www.goolight.co.jp</p>
<p>あなたの街のでんきやさん 家電販売・一般建築・住宅設備 クリーンポート マツモト ネット7-7&ICコバヤ TEL 245-2767代 FAX 245-2723 Panasonic パナソニックの店</p>	<p>信州・須坂温泉 古城荘 〒382-0012 須坂市大字日滝 5414 Tel 026-245-1460 Fax 026-248-1630</p>	<p>笑顔とありがとうの集まる ResortCarDealer を目指して 株式会社 酒井商會 SAKAI 〒382-0054 長野県須坂市高梨町 2535 TEL:026-245-0397 FAX:026-245-2931</p>
<p>信州小布施で粟菓子二百年 桜井甘精堂 〒381-0298 上高井郡小布施町大字小布施2460番地1 TEL 026-247-2132/FAX 026-247-5142</p>	<p>佐藤印刷株式会社 長野県須坂市北横町1321 〒382-0077 Tel 026-245-0112 Fax248-4174 www.satoh-print.co.jp</p>	<p>kitchen & bar sabo. 〒382-0044 須坂市南横町1637 ツインエースビル1F TEL/FAX 026-246-6650</p>
<p>株式会社 順 栄 営業所 キャッチボール 須坂市北横町 1322 TEL 026-248-1666</p>	<p>ジョグ鍼灸接骨院 acupuncture and moxibustion 〒382-0016 須坂市大字日滝高橋町 168-4 tel. 026-245-2728 https://jog-am.net</p>	<p>精密板金・溶接・機械加工 伸商機互株式会社 〒382-0024 長野県須坂市大字塩野字御林跡1119-3 TEL.026-246-8899 FAX.026-246-2535 http://www.sinsyo-kk.co.jp</p>
<p>創り造る、新空間への提案—— 株式会社 新南商会 本社 / 〒382-0031 須坂市村石町1951-2 TEL : 026-245-2344</p>	<p>TOTAL CAR MAINTENANCE SUKOH SHARYO HANBAI SINCE 1960 運輸局指定 須高車輛販売株式会社 〒382-0099 長野県須坂市墨坂一丁目 1-8 TEL 026-245-1018 FAX 026-245-9108</p>	<p>須坂27ゴルフ 〒382-0048 須坂市九反田町 373-2 ☎026-246-2700</p>
<p>須坂商工会議所 〒382-0091 須坂市立町 1278-1 ☎026-245-0031 FAX:026-245-5096</p>	<p>須坂新聞 郷土のスポーツニュースは 須坂新聞にお任せください 購読のお申し込みは お近くの新聞販売店または 須坂新聞社 ☎0120-45-5320 週刊・土曜日発行 購読料 月額1,000円 (1部券2260円)</p>	<p>須坂煎餅堂 〒382-0087 須坂市東横町 358 ☎ (Fax 兼) 026-246-5750</p>
<p>株式会社 須坂鑄造 代表取締役 傳田明康 〒382-0076 須坂市馬場町 1102 TEL 026-245-1323</p>	<p>スポーツショップ 日新 ☎245-0272 水曜日定休 足助言師 検索</p>	<p>栗中琴磁頭本舗 盛進堂 〒382-0076 須坂市馬場町 1272 ☎026-245-0385</p>

<p>株式会社 関木工所</p> <p>〒382-0044 須坂市大字八町 1903-1 ☎ 026-245-1096 Fax 026-248-4393</p>	<p>花仙庵 仙仁温泉 岩の湯</p> <p>〒382-0034 須坂市仁礼 TEL 026(245)2453(代)</p>	<p>有限会社 外村石油</p> <p>〒382-0017 須坂市相森町 2178 ☎026-245-1618</p>
<p>株式会社 ソリュート Solut-Techno Co.,Ltd</p> <p>〒382-0091 須坂市立町 1403 ☎026-251-2250 Fax026-251-2251</p>	<p>第一生命保険株式会社 一生涯のパートナー 長野支社須坂中央営業オフィス</p> <p>〒382-0000 須坂市須坂1303-13 TEL:050-3782-3768 Dai-ichi Life Group https://www.dai-ichi-life.co.jp/</p>	<p>株式会社 タケモト</p> <p>須坂市大字小河原 971-4 ☎026-248-8112 FAX026-248-0003</p>
<p>有限会社 田中興業</p> <p>〒382-0034 須坂市大字仁礼 71 ☎026-245-2455 FAX026-248-5005</p>	<p>株式会社 地域総合計画</p> <p>〒382-0037 須坂市大字野辺 1354-1 ☎026-248-3645 FAX:026-248-1305</p>	<p>株式会社 永井新聞店</p> <p>〒382-0087 須坂市東横町 1431-1 ☎026-245-0436 Fax026-248-2714</p>
<p>長野信用金庫 須坂支店・太子町支店</p> <p>☎382-0077 須坂市北横町 1623-17 TEL 026-245-1110 FAX 026-248-2352 http://www.nagano-shinkin.jp</p>	<p>大(有)中店 <small>オーケースタイルのパン工房</small></p> <p>〒382-0034 須坂市仁礼町 248-3 ☎026-245-2511 FAX026-245-2766</p>	<p>(有) ナツバタ製作所</p> <p>〒382-0047 須坂市幸高町 227-27 ☎026-215-2658 FAX026-215-2657</p>
<p>光を制するガラスの向こうに未来を映す</p> <p>NITTO</p> <p>〒382-0051 須坂市八重森町 2-2 ☎026-245-0637 Fax026-245-9388</p>	<p>— Florist — HANAKOMA</p> <p>株式会社フローリストはなこま 須坂本店 〒382-0052 長野県須坂市塩川町 652-1 TEL.026-245-0791 代 FAX.026-248-8749</p>	<p>ハリカ須坂店</p> <p>〒382-0087 須坂市東横町 1289-1 ☎0120-45-0595</p>
<p>(株)ハヤシコーポレーション</p> <p>本社/須坂市大字須坂字横町292-3 高山支店/高山村大字高井4314-3 TEL 026-245-3683 FAX 026-248-4496</p>	<p>(株) 聖庭苑</p> <p>〒382-0031 長野県須坂市村石町1963-3 tel 026-214-7004 fax 026-214-6369 http://hijiri-garden.com/</p>	<p>フルーツ湯本</p> <p>贈答品承ります 〒382-0017 須坂市相森町 2151-1 ☎/FAX 026-246-8775</p>
<p>BAYCOK CORPORATION</p> <p>〒381-0023 長野市風間 2452 ☎026-222-7500 Fax026-222-3550</p>	<p>BEST アフトラック募集代理店 株式会社 ベスト フリーダイヤル 0120-33-51-52 〒381-0103 長野県長野市若穂川田3201-5</p>	<p>安全・迅速・快適! 北信タクシー株式会社 配車センター TEL 026-245-5353</p>
<p>堀内心身療院 院長 堀内正紀 〒382-0055 須坂市中島町 4 4 8 携帯 080-1064-9651</p>	<p>株式会社 前田鉄工所</p> <p>〒382-0021 須坂市豊丘町 1385-1 ☎026-246-7301 Fax026-246-7335</p>	<p>マツシマスポーツ</p> <p>〒381-0200 小布施町大字伊勢町 1446 ☎026-247-3205</p>
<p>丸善食品工業株式会社</p> <p>〒382-0001 須坂市小河原字松川 4062-3 ☎:026(245)4688 Fax:026(245)6835 須坂工場 http://www.tableland.co.jp/</p>	<p>みます 三益消防機材株式会社</p> <p>須坂支店 〒382-0091 須坂市立町 1278-1 須坂商工会館 2F ☎(026)248-3119 Fax(026)248-6119</p>	<p>焼きとり みっちゃん</p> <p>須坂市北横町 駅前 携帯 090-1829-6963</p>
<p>株式会社 ミノル産業</p> <p>〒382-0041 須坂市米持町 236 ☎026-246-0153 FAX:026-246-0101</p>	<p>株式会社 MIYABI</p> <p>《事業所》 〒382-0028 長野県須坂市臥竜 4-3-21 TEL 026-285-9940 FAX 026-285-9937 E-mail miyabi.c@ray.ocn.ne.jp</p>	<p>宮澤司法書士事務所 司法書士 宮澤 智史 Satoshi Miyazawa 〒382-0041 長野県須坂市大字米持439番地1 TEL 026-248-1780 FAX 026-248-6315</p>
<p>村山建設株式会社</p> <p>〒382-0054 須坂市大字高梨 356 ☎ (026)245-0321 Fax(026)246-1960</p>	<p>山久プロパン株式会社</p> <p>〒382-0028 須坂市臥竜六丁目 24-8 ☎026-245-0731 Fax026-245-0651</p>	<p>〒382-0034 須坂市大字仁礼 7 番地 TEL 026-248-6868 FAX 026-248-6869</p>
<p>株式会社 ライフサービス</p> <p>〒382-0081 須坂市横町 415 ☎026-248-0418 FAX:026-248-7496</p>	<p>仕出し 手造りお弁当 八町若松庵</p> <p>〒382-0043 須坂市大字八町下八町 2041-5 ☎ 026-245-9983</p>	<p>渡辺建築 CWA</p> <p>〒382-0091 須坂市立町 1523 TEL・FAX (026) 245-2759</p>

個人会員
(敬称略)

岡田亮子 北島邦造 小林 保 小山弘子 島田博雄 永藤 聡 橋本和江
原 信行 原 稔 樋口政幸 宮崎貞夫 山岸正芳 山際荘一

【賛助会員募集】

(一社)須坂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。◆法人会員 10,000 円 ◆個人会員 5,000 円

後期

市民健康教室

参加者募集

免疫力アップエクササイズ

脳トレ、バランスボール、ボールとリングの”ゆるほぐしストレッチ”、有酸素運動と筋持久力アップトレーニングなどの免疫力をアップさせるエクササイズです。お気軽にどうぞ。

- 日時 10月6日(金)～令和6年2月16日(金) 金曜日 19:00～20:00
- 回数 8回
- 定員 先着15名
- 講師 美谷島寛子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 2,400円

ねこ背改善ヨガ

ねこ背からくる腰痛、首の痛み、冷え性をヨガで改善していきましょう。体の硬い方、初心者の方、大歓迎です。※ヨガ用の靴下か5本指靴下着用でご参加ください。

- 日時 9月30日(土)～12月16日(土) 土曜日 13:30～14:30
- 回数 10回
- 定員 先着15名
- 講師 小野沢智子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 3,000円

ラクに動ける体づくり

椅子1脚と畳1枚分のスペースを使い、無理なくできる全身運動で健やかな体を作っていきます。

- 日時 10月4日(水)～毎週水曜日 10:30～11:30
- 回数 8回
- 定員 先着15名
- 講師 内田貴子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 2,400円

不調改善エクササイズ

深い呼吸とポーズで疲れ・凝り・ゆがみ等を取りながら、体の調子を整えていきます。ヨガマットでの動き、椅子に座って行うこともできます。

- 日時 11月29日(水)～毎週水曜日 10:30～11:30
- 回数 8回
- 定員 先着15名
- 講師 内田貴子先生
- 会場 創造の家
- 参加料 2,400円

申込方法

9月5日(火)から受付を開始いたします。申込書に必要事項をご記入の上、参加料を添えて、須坂市創造の家窓口まで直接お申し込みください。(先着順) 申込書は、創造の家にあります。ホームページからもダウンロードできます。

問合せ

(一社) 須坂市スポーツ協会

〒382-0028 須坂市臥竜六丁目25番1号
TEL 026-248-0892 FAX 026-248-0922
E-mail: suzakaspokyo@stvnnet.home.ne.jp

今年度も開催します「秋のカラダづくり事業」

恒例のプレゴールデンエイジ(4歳～8歳)の親子を対象とした「カラダづくり事業」を今年度も11月に計画しています。

今回のテーマは、「自分たちで作る、すざかプレイパークであそぼう」です。日時など詳しいことが決まりましたら、市内の小学校、保育園・幼稚園にチラシなどでお知らせします。ご期待ください。



▲親子でカラダづくり

編集後記

女子野球を目指す市内の中学生選手が、この夏、参加チームに選ばれて全国大会に出場。願ったのは、「野球を楽しく、わいわいと」。

かつて、「女性には危険」などと言われ、競技としてなかなか認められなかったスポーツもあった。それらの時代を乗り越えて、でも彼女らは開拓してきた。それぞれの道を開拓してきた。

高等学校女子硬式野球大会などを見ていると、選手たちが心底楽しんでる姿が伝わってくる。

「楽しいんです。楽しいからやっているんです。楽しいからこの世界を、この環境を作りたいんです」

そんな思いが伝わってくる。全身を通して伝わってくる。自分の宝物のすばらしさは、知らなければ広がらない。その思いが伝わらなければ、広がらない。

だから、笑顔、笑顔、笑顔！と

そんな姿に感動し、ついつい自然と応援したくなる。

世の中には、新しく道を切り開こうとしている人たちがたくさんいる。そんな夢に向かってがんばっている人たちにエールを送りましょう。

心から躍動する姿に応援を！