

「暮らしの中に、スポーツを！」

だより

スポーツの秋ですね！運動で、心も体もいきいき♪

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”

【9月の教室プログラム】

各教室とも初心者大歓迎です。



月

**バランスボール教室**  
(3・10日のみ)  
13:30~14:30  
子持社会体育館サブアリーナ  
成人~高齢者向け  
バランスボールを使って、全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。

**水中健康づくり教室**  
(3・10日のみ)  
10:30~11:30  
ユートピア赤城温水プール  
中高年齢者向け  
水中で膝への負担を軽減しながら楽しく運動します。

**エーゼレス体操教室**  
(10日のみ)  
10:00~11:00  
子持社会体育館会議室  
成人~高齢者向け  
主にストレッチで身体をほぐし、矯正体操やリズムダンスを行います。

水

**ヨガ教室**  
(12・26日のみ)  
10:00~11:00  
子持社会体育館会議室  
成人~高齢者向け  
体全体のゆがみを矯正し美しい体をつくります。

**貯筋運動教室**  
(5・12・19・26日)  
15:30~16:30  
子持社会体育館会議室  
高齢者向け  
毎日コツコツ続けられて座ったままできる簡単な運動です。

**スポレック教室**  
(5・12・19・26日)  
19:00~21:00  
北橋中学校体育館  
小学生~高齢者向け  
軽いラケットとスポンジのボールを使う、テニスに似た軽スポーツです。

金

**太極拳教室**  
(7・14・21・28日)  
10:00~11:00  
渋川市武道館(第2)  
成人~中高年齢者向け  
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。

**スポーツ吹矢教室**  
(7・14・21・28日)  
10:00~12:00  
子持社会体育館会議室  
成人~中高年齢者向け  
腹式呼吸をベースとした独自の呼吸法で的に向け矢を吹きます。

**ボディメイク体操教室**  
(14・28日のみ)  
10:30~11:30  
子持社会体育館サブアリーナ  
成人~中高年齢者向け  
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの健康プログラムです。

**ダンベル健康体操教室**  
(7・14・21・28日)  
13:30~15:30  
子持社会体育館会議室  
成人~高齢者向け  
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。

**パワーヨガ教室**  
(7・28日のみ)  
17:30~18:30  
子持社会体育館会議室  
成人~中高年齢者向け  
主に骨盤のゆがみを矯正し体幹を鍛えます。初心者歓迎!!

火

**小学生ビートダンス教室**  
(4・18日のみ)  
17:30~18:30  
子持社会体育館サブアリーナ  
小学生向け  
音楽に合わせてダンスとエアロビック体操を入れたプログラムです。

**テニス教室**  
(25日のみ)  
17:30~18:30  
子持社会体育館サブアリーナ  
年長~小学3年生向け  
ジュニア向けのラケットとボールを使っての体験教室です。

木

**ルディックウォーキング教室**  
(6・13・20・27日のみ)  
9:00~10:00  
子持ふれあい公園  
成人~高齢者向け  
専用のボールを使ってのウォーキング運動をします。(初心者の方は13・27日で受講してください)

**親子教室**  
(空手道・少林寺拳法)  
(13・27日のみ)  
16:30~17:30  
子持社会体育館サブアリーナ  
幼児~小学2年生の親子向け  
親子で様々な運動を通じて、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。



日



土

**ウォーキング教室**  
(8・22日のみ)  
9:00~12:00  
子持社会体育館周辺  
成人~中高年齢者向け  
歩き方から指導します。楽しくウォーキングをしましょう。

**中学生空手道クラブ**  
(1・8・15・22日のみ)  
13:00~15:00  
渋川市武道館(第2)  
中学生向け  
空手道を通じて全身を鍛え、礼儀や他人を尊重することを学びましょう。

**スポーツチャンバラ教室**  
(22日のみ)  
15:30~16:30  
渋川市武道館(第1)  
幼児~大人向け  
柔らかい剣と防具によって安全を確保した「チャンバラ」です。

**フラ教室**  
(2・16・23・30日)  
10:30~11:30  
子持社会体育館会議室  
幼児~大人向け  
ハワイアンミュージックに合わせて踊り、体の中の筋肉を鍛えます。

# ☆個人会員限定☆ ☆登山教室☆

## 参加者募集！！



※しぶかわスポーツクラブの会員になることで参加できます。

日時……9月15日(土) 午前7時半～午後4時半

日程……集合 午前5時30分 渋川市役所本庁舎駐車場  
市役所から、マイクロバスで送迎します。

募集人数……先着20名ただし、小・中学生の参加は保護者の同伴必要とします。  
※スポーツ傷害保険又は山岳保険に加入していない人は申し込み  
ません。

参加料……しぶかわスポーツクラブ教室受講券／5枚

申込期限……9月1日(土)

申込先……しぶかわスポーツクラブ事務局(TEL: 0279-26-3009)

服装……ザック、登山靴、登山にふさわしい服装で参加してください。

持ち物……昼食、飲料水、手袋、防寒具、雨具(上下)、行動食、着替え、ヘッド  
ランプ、健康保険証、持病薬、救急用品(カットバン等) 等

その他……荒天で中止する場合の判断は、当日午前4:00までに連絡します。

▲山行予定( )内は予定時間

祓川登山口駐車場(7:30)→和田小屋(7:55)→下ノ芝(9:05～9:15)→小  
松原コース分岐(10:25)→神楽ヶ峰(10:45～10:55)→苗場山山頂(昼食  
12:05～12:45)→下山はピストン→祓川登山口駐車場(16:30)

～紅葉の始まった苗場山を目指し、  
三国山脈の山々の雄大さや展望を楽しみませんか～

## ★しぶかわスポーツクラブ入会方法(個人・団体) ★

※入会申込書は子持社会体育館・市役所スポーツ課・各公民館にあります。また、クラブのホームページからもダウンロードできます。

入会に必要なもの……①入会申込書

②会費(・高校生以上65歳未満・・・¥2,000 ・中学生以下65才以上・・・¥1,000  
・団体・・・¥3,000)

受付場所・時間……子持社会体育館(月～土曜日、9:00～17:00)

市役所スポーツ課(月～金曜日、9:00～17:00)

受講券販売……子持社会体育館内しぶかわスポーツクラブ事務局でのみ販売

・各教室とも1時間につき1枚(会員以外の方は2枚)の受講券が必要となります。

その他……会員証は、入会日から1年間有効です。

## しぶかわスポーツクラブ事務局

教室の内容や申し込み、クラブに関してのお問い合わせは下記事務所までご連絡ください  
ますようお願いいたします。

渋川市子持社会体育館内 Tel: 0279-26-3009

e-mail: [shibuspo2@ca.wakwak.jp](mailto:shibuspo2@ca.wakwak.jp)

ホームページアドレス <http://www.shibuspo.com/>

または、『しぶかわスポーツクラブ』と検索してください。

～・～日曜・祝日はお休みとなります。～・～