

「暮らしの中に、スポーツを！」 **だより**

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”



【1月の教室プログラム】

各教室とも初心者大歓迎です。

月

エージレス体操教室

(7・21・28日)10:00~11:00

子持社会体育館サブアリーナ 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。

バランスボール教室

(7・21日)13:30~14:30

子持社会体育館会議室 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。

火

小学生ビートダンス体操教室

(8・22日)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

(29日)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。

水

ヨガ教室

(9・30日)13:30~14:30

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

(9・16・23・30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。介護予防に効果があります。

パワーヨガ教室

(16・30日)19:00~20:00

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!!

スポレック教室

(9・16・23・30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。

木

ルディックウォーキング教室

(10・17・31日)9:30~10:30

子持ふれあい公園他 成人~高齢者向け
専用のポ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10・31日で受講してください。)

親子教室 (空手道・少林寺拳法)

(17・24日)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。

金

スポーツ吹矢教室

(11・18・25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の向け矢を吹きます。

ボディメイク体操教室

(11・18日)10:30~11:30

子持社会体育館会議室 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

(11・18・25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。

土

ウォーキング教室

(12・26日)9:00~11:00

子持社会体育館周辺 成人~中高年齢者向け
正しい歩き方で効果的なダイエットを行います。

中学生空手道クラブ

(19・26日)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

(12・26日)13:30~14:30

渋川市武道館 第1 幼児~大人向け
安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。
大人の方も身体を動かすよい機会となります。

日

フラ教室

(6・20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。

◎各教室の申し込みは、
電話または事務局まで直接お願いします。
(TEL:0279-26-3009)

グループ等団体に軽スポーツやスポーツ教室を始めませんか？

日々のストレス軽減や健康意識を高めていただくために、会社や自治会等の団体にスポーツ教室の講師派遣を行っています。

軽スポーツや講習会、女性学級等色々なプログラムがあります。

(※指導者派遣料が必要となります。)

団体名でお申し込みいただき、ご希望の日時と内容をお伝えください。

(会場は団体様のご都合の良い場所をご用意ください。)



※詳しい金額や内容につきましては、スポーツクラブ事務局まで電話かメールでお問い合わせください。(TEL:0279-26-3009)

★しぶかわスポーツクラブ入会方法★

※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)

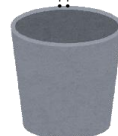
受講券販売……子持社会体育館内しぶかわスポーツクラブ事務局でのみ販売

・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。

2018年も残りあとわずか。やり残したことはありませんか？
今年の「脂肪」と「ストレス」は今年のうちに片付けちゃいましょう。
「来年でいいや・・・」なんて考えは今すぐゴミ箱にポイです！

ポイ!!



新年を気持ちよく迎えられるように、
しぶかわスポーツクラブで様々な教室に参加して、
毎日少しずつ身体を動かし、体質改善していきましょう！



《年末年始休業のお知らせ》



下記の日程で年末年始を休業とさせていただきます。

【休業期間】

平成30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木)

平成31年1月4日(金)より通常業務となります。

会員皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



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局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.com

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。



こちらのQRコードからも、ホームページを開けます。

日曜・祝日はお休みとなります。