

しぶかわスポーツクラブだより

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.2

2020.7.15 発行

クラブからのお願い

◎新型コロナウイルスの感染拡大防止対策により、教室プログラムが変更となる場合があります。

◎マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いします。

◎体調のすぐれない方は、教室の参加をご遠慮ください。

◎会場施設の利用条件にご協力ください。

◎各教室に定員を設けておりますので、必ず電話またはクラブ事務局まで申し込みをお願いします。

※会員有効期限が令和2年3月末日以降の方は、有効期限に応じて延長を行います。

※詳細については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。



【 8月の教室プログラム 】

太極拳教室

(3・24日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。



月

バランスボール教室

(24・31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。



バドミントン教室

(3・24・31日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 高校生~中高年齢者向け
◎初心者対象
気軽にバドミントンを始めてみませんか？



ヨガ教室

(12・26日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室他 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。



水

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 成人~高齢者向け
毎日コツコツ続けられて座ったままでできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。



リラックスヨーガ教室

(5・19日) 19:00~20:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け
呼吸と動作を調和させ、心と体をコントロールでできる自分を目指しましょう。



スポレック教室

(5・12・19・26日) 19:00~20:00

北橋中学校体育館 小学4年生~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。



用具の貸し出しについては、クラブ事務局にお問い合わせ下さい。

少林寺拳法(護身術)教室

(4・11・18・25日) 10:30~11:30

渋川市武道館 1階会議室 成人~高齢者向け
いざという時に使える護身術を学びます。
初歩から対応します。



火

運動あそび教室

(4・11・25日) 16:00~17:00

渋川市武道館 第2 3歳~小学生向け
親子でできる運動遊びを通して楽しみましょう。



◎各教室の申し込み、問い合わせは、電話または、クラブ事務局までお願いします。

(公財) 渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ
〒377-0002

渋川市中村 830-5 中村緑地公園管理事務棟内

電話：0279-26-3009

※日曜・祝日はお休みです。

ノルディックウォーキング教室

(6・20・27日)

①8:30～9:30 ②9:30～10:30

子持ふれあい公園 成人～高齢者向け

専用のポールを使つてのウォーキング運動をします。



木

親子教室

(6日) 空手道 渋川市武道館 第1

(20日) 運動あそび 子持社会体育館サリアナ

16:30～17:30 幼児～小学2年生の親子向け

親子で様々な運動をとおして、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。



フレッシュダンス教室

(6・27日) 16:30～17:30

渋川市武道館 第2 3歳～小学6年生向け

リズムに合わせて身体を動かし体力強化につながるダンスです。 ※保護者の方も参加できます♪ (無料)



ボール de コアトレ教室

(6・27日) 17:45～18:45

渋川市武道館 第2 成人～中高年齢者向け

バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

パワーエクササイズ教室

(6・27日) 19:00～20:00

渋川市武道館 第2 成人～中高年齢者向け

カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作も加えたエクササイズです。



バドミントン教室

(20日) 小学3年～4年生向け

(27日) 小学5年～中学生向け

19:00～21:00 子持社会体育館サリアナ

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎! ☆



軽スポーツ教室

(7・28日) 10:00～12:00

渋川市民体育館 成人～高齢者向け

だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。

NEW!

金

けいらくピクス教室

(7・21日) 10:00～11:00

渋川市武道館 第1 成人～中高年齢者向け

リンパの流れをよくする簡単なエアロピクスです。

Chi ボール de ボディケア教室

(7・21日) 11:15～12:15

渋川市武道館 第1 成人～高齢者向け

Chi (小) ボールを使った運動で血流をよくします。

NEW!

ステップエアロ教室

(28日) 11:00～12:00

子持社会体育館サリアナ 成人～高齢者向け

リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。

NEW!



ダンベル健康体操教室

(7・21・28日) 13:30～15:30

子持社会体育館会議室他 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。



キッズサッカー教室

(1・8・22・29日) 9:00～10:00

赤城総合公園多目的広場 年中～小学2年生向け

明るく元気に、色々な動きを経験させ、子どもの心身の健康と成長を促します。

NEW!

土



中学生空手道クラブ

(1・8・22・29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



トランポリン教室

(1・8日)

①15:50～16:50 ②17:00～18:00

赤城総合公園スポーツセンター 幼児～小学生向け

トランポリンを楽しく体験してみましょう。



スポーツチャンバラ教室

(1・22日) 17:00～18:00

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。



各教室の申し込みについて

各教室に定員を設けておりますので、必ず、事前に電話または、クラブ事務局まで申し込みをお願いします。

申し込みは、毎月15日に発行されるクラブだよりをご覧になってからお願いします。クラブだよりはホームページからもご覧いただけます。

所在地 〒377-0002

渋川市中村 830-5

中村緑地公園管理事務棟内

電話 0279-26-3009

★ しぶかわスポーツクラブ入会方法 ★

- ①入会申込書 ・しぶかわスポーツクラブ事務局または、渋川市子持社会体育館にあります。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。
・会員受付は、しぶかわスポーツクラブ事務局までお願いします。
- ②入会費 ・19歳以上64歳以下(A会員): ¥2,000
・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): ¥1,000
・団体: ¥3,000
- ③受講券 ・A会員(5枚セット: 1,000円、11枚セット: 2,000円)
・S会員(6枚セット: 1,000円、12枚セット: 2,000円)
・体験用のばら券(200円)もあります。