

「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”



【 3 月の教室プログラム 】

各教室とも初心者大歓迎！！

月

太極拳教室

(4・18日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室 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。

バランスボール教室

(4・18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

トランポリン教室

(5・12・19・26日) 15:00~16:00

北橘 今井部長宅 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。

小学生ビートダンス体操教室

(5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

(26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

(13・27日) 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

(6・13・20・27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

(6・20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

(6・13・20・27日) 19:00~21:00

北橘中学校体育館 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

(7・14・28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7・28日で受講してください。)

親子教室 (空手道・少林寺拳法)

(14・28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

ボディメイク体操教室

(8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

(1・8・15・22・29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

(9・23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

(9・16・23・30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

(9・23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。

日

フラ教室

(3・10・17・24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。

スキー教室

(3日) 集合出発 7:30 帰着予定 17:00

みなかみ町 宝台樹スキー場
しぶかわスポーツクラブ個人会員限定
※詳しくは裏面へ

◎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)

スキー教室

しぶかわスポーツクラブ SKISUKI

実施日：平成31年3月3日（日）

集合出発：午前7時30分 帰着予定：午後5時

場所：水上宝台樹スキー場

対象：しぶかわスポーツクラブ個人会員（※小学生以下は保護者同伴）

集合場所：渋川市役所本庁舎駐車場

参加費：しぶかわスポーツクラブ受講券4枚

※昼食・リフト券・スキーレンタル料は別料金※となります。

申し込み：平成31年2月20日（水）～2月26日（火）

※しぶかわスポーツクラブ事務局の窓口または電話でお申し込みください。
（TEL:0279-26-3009）

定員：40人【先着順】（保護者含む）

※しぶかわスポーツクラブ会員になることで参加できます。

※別料金等の詳細はしぶかわスポーツクラブ事務局までお問い合わせください。

※イラストはイメージです。

◎健康講話

テーマ：『スポーツによる健康づくり』

日時：平成31年3月13日（水）午後7時00分～午後8時30分

場所：渋川市子持社会体育館 2階会議室

講師：群馬大学准教授医学博士 中雄勇人 先生

対象：しぶかわスポーツクラブ個人会員

持ち物：筆記用具・上ぐつ

申し込み：しぶかわスポーツクラブ事務所窓口または、電話でお申し込みください。
（TEL:0279-26-3009）

今回の健康講話は、『スポーツによる健康づくり』をテーマに実施します。
スポーツを通して生活習慣病等の療法に興味がある方、健康のためにスポーツを始めた
いけど何をしたらいいかわからない方、ぜひご参加ください。

★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、入会月から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。