

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.30

2019. 7. 15 発行

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”

【 8月の教室プログラム 】



月

太極拳教室

(5・19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。

バランスボール教室

(5・19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。

フレッシュダンス教室

(5・19日) 16:00~17:00

子持社会体育館会議室 3歳~小学3年生向け
リズムによって身体を動かし体力強化につながるダンスです。

NEW!

バドミントン教室

(5・19・26日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 小学3年~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？

火

少林寺拳法(護身術)教室

(13・27日)

① 10:30~11:30 子持社会体育館会議室

② 18:30~19:30 子持社会体育館サブアリーナ

成人~高齢者向け

少林寺拳法の中から護身術を学びます。

テニス教室

(27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で行う体験教室です。

水

ヨガ教室

(14・28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

(7・14・21・28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

(7・21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

(7・14・21・28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

(1・22日) ① 8:30~9:30 子持ふれあい公園

② 9:30~10:30

(8日) 9:30~10:30 渋川市総合公園

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1・22日で受講してください。)

トランポリン教室

(1・8日) 9:00~10:00

(15日) ① 9:00~10:00 ② 10:00~11:00

小野上体育館 幼児~小学生向け

トランポリンを楽しく体験してみましよう。

水中健康づくり教室

(8・22・29日) 10:30~11:30

渋川市民プール 成人~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。(8月29日:最終回)

親子教室(空手道・少林寺拳法)

(8・22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

けいらくピクス教室

(2・23日) 10:00~11:00

渋川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け
血行促進につながる簡単なエアロピクスです。

NEW!

タオルトレーニング教室

(2・23日) 11:30~12:30

渋川市武道館 第1 成人~高齢者向け
体幹が鍛えられ柔軟性を高めます。

NEW!

ダンベル健康体操教室

(2・9・23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

(31日) 10:00~11:00

子持社会体育館周辺 成人~中高年齢者向け

正しい姿勢・歩き方でウォーキングを楽しみましょう。

中学生空手道クラブ

(10・24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

土曜日 (24日) 17:00~18:00

日曜日 (4日) 10:00~11:00

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。

◎健康講話

どなたでも参加できます!!

テーマ：『熱中症予防』

今年も暑い夏がやってきました。熱中症になりにくい身体づくり方や夏バテ予防の食事に関することなどの講話です。熱中症対策のためにぜひご参加ください!

日時：7月27日(土) 10:30~12:00

場所：渋川市役所第二庁舎 201会議室

※駐車場は屋上をご利用ください。

講師：群馬県スポーツ協会 小林 秀光 先生

持ち物：筆記用具

参加費：無料



⚙️ 夏休み子どもスポーツ教室 ⚙️ ラフティング教室 in みなかみ



日にち：8月1日(木)

対象：小学校4~6年生の児童(※身長120cm以上)で、しぶかわスポーツクラブ個人会員の方

※現在、会員でない方も会員になることにより参加できます。

申し込み：各小学校に配布した申込用紙に必要事項を記入の上、しぶかわスポーツクラブ事務局窓口でお申し込みください。

※申込用紙はしぶかわスポーツクラブ事務局窓口にも置いてあります。

~COMING SOON~

「無料体験教室」

日時：8月24日(土) 10:00~15:00

場所：子持社会体育館

内容：しぶかわスポーツクラブで開催している教室や10種目の体力測定を行います。

しぶかわスポーツクラブ事務局

しぶかわスポーツクラブ入会方法、教室等については、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。

渋川市子持社会体育館内 Tel: 0279-26-3009 e-mail: shibuspo2@ca.wakwak.com