

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.40

2023. 9. 15 発行

★クラブだよりは、各公民館や体育施設等に置いてあります。是非ご利用ください。

活動報告

自然満喫ウォーキング

で活力をチャージ！

去る7月26日(水)、赤城自然園を会場に「自然満喫ウォーキング」を開催しました。天候にも恵まれ、24名の方にご参加いただきました。

森林セラピー基地に認定されている赤城自然園の豊かな自然の中で、ヤマユリの香りや鳥のさえずりなどの「森の癒し」を感じつつ、心地よい暑さの中、自然を満喫しながらウォーキングを楽しみました。



自然の香りや音を感じながらウォーキング

【 10月の教室プログラム 】

お気軽にお申し込みください！
体験参加も大歓迎！！



太極拳教室 成人～高齢者向け

16・30日(月) 10:00～11:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

3・10・17・24日(火) 16:30～17:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



バランスボール教室 成人～高齢者向け

2・23日(月) 13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

18日(水)

5・12・26日(木)

①9:00～10:00 ②10:00～11:00

子持ふれあい公園

※②は、初心者向けです。



バドミントン教室

高校生～中高年齢者向け

2・16・23・30日(月) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ



小学3年生～小学6年生向け

5・19・26日(木) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ

健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け

4・11・18・25日(水) 15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



護身術教室 成人～高齢者向け

3・10・17・24日(火) 10:30～11:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



ポティメンテナンスヨガ教室

成人～高齢者向け

3・10・17・24日(火) 15:00～16:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



chi ボール de ボティックア教室

成人～高齢者向け

4日(水) 16:50～17:50

中村緑地公園管理棟2階

20日(金) 11:10～12:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場

パワーエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

4・18日（水）18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階

13日（金）11:10～12:10

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場



軽スポーツ教室 成人～高年齢者向け

6・13・20・27日（金）10:00～11:00

渋川市民体育館



スポレック教室 小学4年生～高年齢者向け

6・13・20・27日（金）11:00～12:00

渋川市民体育館



青竹&バランスボール教室

成人～高年齢者向け

18日（水）16:50～17:50

中村緑地公園管理棟2階

※青竹は各自でご持参ください。

コンテンポラリーダンス教室

成人～高年齢者向け

5・12・26日（木）13:30～14:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

6日（金）11:10～12:10

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

※青竹は各自でご持参ください。

ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

19日（木）16:30～17:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



ダンベル健康体操教室 成人～高年齢者向け

6・13・20・27日（金）13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

5・19日（木）16:30～17:30

子持社会体育館サブアリーナ



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

7・14・21・28日（土）9:00～10:00

木暮組 スポーツパーク赤城

（赤城総合運動自然公園）多目的広場



さいかつボール教室

小学4年生～高年齢者向け

12・26日（木）19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

14・21・28日（土）13:00～15:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

6・20・27日（金）10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

28日（土）15:00～16:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場



しぶかわスポーツクラブ参加方法

- 1 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。
- 2 教室に参加する。

教室1回の受講につき、

会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間の教室受講券が必要です。（教室受講券：200円/枚）

※お得なセット券もあります。

◎詳しくは、クラブにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



（公財）渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ課

〒377-0002 渋川市中村 830-5
中村緑地公園管理棟1階

電話：0279-26-3009

受付時間：9:00～17:00

※日曜・祝日はお休みです。

ホームページは、こちらから！→

