

しづかわスポーツクラブだより

「暮らしの中に、スポーツを！」

Vol.41

2023.10.15 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

爽快ウォーキング

～早秋の伊香保へ～ で秋を先取り！

去る9月21日(木)、上ノ山公園(伊香保)周辺を巡る「爽快ウォーキング～早秋の伊香保へ～」を開催し、15名の方にご参加いただきました。

当日は小雨混じりの天候のため、上ノ山公園の展望台「ときめきデッキ」からの絶景を望むことはできませんでしたが、好天時の眺望を想像し、次の機会に期待を寄せました。コースの途中には落葉や山栗の落ちている場所なども見られ、一足早い秋の訪れを感じながらウォーキングを楽しみました。



秋の気配を感じながらウォーキング

【 11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

13・20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

7・14・21・28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

6・27日(月) 13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



バドミントン教室

高校生～中高年齢者向け

6・13・20・27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

2・9・16・30日(木) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ



ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

15日(水)

2・9・30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。



健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け

1・8・15・22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

7・14・21・28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

7・14・21・28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 ボティケア教室

成人～高齢者向け

1日(水) 16:50～17:50

中村緑地公園管理棟2階

17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

1・15日（水）18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階



スロレック教室 小学4年生～高年齢者向け

10・17・24日（金）11:00～12:00

渋川市民体育館



けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

10・17日（金）10:00～11:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

青竹&バランスボール教室

成人～高年齢者向け

15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。

青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

10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。

コンテンポラリーダンス教室

成人～高年齢者向け

2・9・30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



ダンベル健康体操教室 成人～高年齢者向け

10・17・24日（金）13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

16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



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

18・25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



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

9日（木）16:30～17:30

子持社会体育館サブアリーナ



小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

25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



さいかつボール教室

小学4年生～高年齢者向け

2・30日（木）19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ



NEW! トランポリン教室 3歳～小学生向け

25日（土）①13:45～14:45

②14:50～15:50

③15:55～16:55

木暮組 スポーツパーク赤城

（赤城総合運動自然公園）アリーナ

競技用のトランポリンを楽しく体験できます。

※必ず靴下を履いてご参加ください。

※ご参加は1人1回となります。



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

10・17・24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

25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



軽スポーツ教室 成人～高年齢者向け

10・17・24日（金）10:00～11:00

渋川市民体育館



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！→

