

「暮らしの中に、スポーツを！」

だより

もうすぐ入梅。気持ちが落ち込みがちな季節こそ、楽しく体を動かそう！

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”

【6月の教室プログラム】 各教室では初心者を特に歓迎します。

月

水中健康づくり教室  
(11・18・25日のみ)

10:30~11:30

ユートピア赤城温水プール

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。

バランスボール教室

(11・18日のみ)

13:30~14:30

子持社会体育館会議室

成人~高齢者向け

普段使わない筋肉を動かして、体のゆがみを矯正します。

幼児ビートダンス体操教室

15:00~16:00

子持社会体育館サブアリーナ

幼児向け

音やリズムに合わせて楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

火

小学生ビートダンス教室

(5・19日のみ)

17:30~18:30

子持社会体育館サブアリーナ

小学生向け

幼児ビートダンス体操教室をステップアップさせてより高度な動きを入れたプログラムです。

テニス教室

(26日のみ)

17:30~18:30

子持社会体育館サブアリーナ

幼児~小学2年生向け

簡単な運動からはじめ、ボールを打ちあうところまで指導します。

金

ダンベル健康体操教室

(8・15・22・29日のみ)

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、だれでも安全に、いつでもできる健康体操を行い、バランスのいい体をつくりまします。

土

中学生空手道クラブ

2・16・23日 13:00~15:00

9・30日 9:30~11:30

渋川市武道館

中学生向け

空手道を通じて全身を鍛え、また礼儀や他人を尊重することが学べます。

スポーツチャンバラ教室

2・23日 15:20~16:20

渋川市武道館

9日 15:20~16:20

16日 16:00~17:00

30日 17:00~18:00

子持社会体育館サブアリーナ

幼児~大人向け

柔らかい剣と防具によって安全を確保した「チャンバラ」をします。

トランポリン教室

① 15:00~16:00

② 16:00~17:00

小野上体育館

幼児~大人向け

トランポリンで飛び跳ねて全身体操をします。

水

ヨガ教室

(13・27日のみ)

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します。

スポレック教室

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をします。

ボディメイク体操教室

(6・20日のみ)

10:30~11:30

子持社会体育館会議室

成人~中高年齢者向け

身体ほぐし、有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングなどの運動をする健康プログラムを行います。

木

ルディックウォーキング教室

9:00~10:00

子持ふれあい公園

成人~高齢者向け

専用のポールを使った簡単な歩行運動で上半身の筋肉など全身を使って運動します。

(初心者の方は14・28日で受講してください)

親子教室

(空手道・少林寺拳法など)

(14・28日のみ)

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、楽しく体を動かします。

日

フラ教室

(3・17日のみ)

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自然を感じながら踊り、体の中の筋肉を鍛えます。

◎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。

・教室の内容や会場、持ち物につきましても事務局までお問合せください。

・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。

※申し込み人数の少ない教室に関しては中止になる場合がありますのでご了承ください。

# 【イベント情報】

## ★尾瀬水芭蕉ハイキング

個人会員限定！！

開催期間……………6月10日（日）～6月16日（土）

集合・解散…渋川市役所本庁舎駐車場

集合時間……………5時40分（6時00分 出発）

コース……………鳩待峠～山の鼻～牛首三叉路～竜宮小屋～ヨッピー吊橋～

牛首三叉路～山の鼻～鳩待峠

対象……………しぶかわスポーツクラブ個人会員

参加費……………無料

持ち物……………弁当・飲み物・雨具・防寒具等

申し込み……………参加希望日（期間中のいずれか1日）を、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。（0279-26-3009）

定員……………各日 20人まで（14日のみ 14人まで）

※先着順・しぶかわスポーツクラブ事務局窓口での申し込みを優先とさせていただきます。

その他……………現在、会員ではない人も新たに会員になることにより参加できます。

※雨天決行となります。

## ★健康講話

開催日……………6月20日（水）テーマ：「エイジレス社会を目指す」

会場…子持社会体育館 会議室

対象……………しぶかわスポーツクラブ個人会員

参加費……………無料

持ち物……………動きやすい服装・上ぐつ・飲み物

申し込み……………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。（0279-26-3009）

その他……………現在、会員ではない人も新たに会員になることにより参加できます。

## ★クラブからの重要なお知らせ★

### スポーツ安全保険のお知らせ

平成29年度に個人会員の方に加入していただいたスポーツ安全保険の期限が3月31日までとなっておりますので、平成30年度は新たに加入していただく必要があります。しぶかわスポーツクラブ事務局（子持社会体育館）に用紙がありますので、お手数ですが取りに来ていただき、銀行等でお手続きくださいますようお願い申し上げます。

### ★しぶかわスポーツクラブ入会方法（個人・団体共通）

※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。

持参するもの……………①入会申込書、②会費、③身分を証明するもの（運転免許証、保険証等）、④印かん  
※入会をご希望の方が高校生以下の場合、お子様の身分証明書に加え保護者の方の証明書もそろえてお持ちください。

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

その他……………会員証は、入会日から1年間有効です。

日曜・祝日はお休みとなります。

しぶかわスポーツクラブ事務局（渋川市吹屋 658-10）

☎0279-26-3009

ホームページアドレス <http://www.shibuspo.com/>