

「暮らしの中に、スポーツを！」

だより

梅雨の季節。気分転換に楽しく身体を動かすのはいかがですか？

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”

【7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

バランスボール教室
(2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バランスボールを使って動かし、体のゆがみを矯正します。

幼児ビートダンス体操教室
(2・9日のみ)

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。9日は親子対象教室を開催します。

火

小学生ビートダンス教室
(3・17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
(31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する、ファーストタッチ教室です。

金

ダンベル健康体操教室
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

ボディメイク体操教室
(13・27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。

スポーツ吹矢教室
(6・13・20日のみ)

10:00~12:00

子持社会体育館会議室
成人~中高年齢者向け

腹式呼吸をベースとした独自の呼吸法で矢を吹きます。性別年齢問わずできるスポーツです。

水

貯筋運動教室
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きる簡単な運動です。

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です。

ヨガ教室

(11・25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

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、上半身の筋肉も含めた全身を使って運動します。
(初心者の方は12・26日で受講してください)

親子教室

(空手道・少林寺拳法)
(12・26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。



土

中学生空手道クラブ
(14・21・28日のみ)

13:00~15:00

14・28日 渋川市武道館
21日 渋川市民体育館

中学生

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
(14・21・28日のみ)

14・28日 15:30~16:30

渋川市武道館

21日 15:40~16:40

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。

日

フラ教室
(8・15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(TEL:0279-26-3009)

- ・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】

★健康講話

個人会員限定！！

テーマ：「エイジレス社会を目指す」

開催日時…………… 6月20日（水）午後7時～午後8時30分

会場…子持社会体育館 2階会議室

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。

今回の健康講話は、テーマである「エイジレス社会を目指す」のもと「食」により健康寿命を延ばすことを目的とした講話を実施いたします。

また、身体を動かす実践として「貯筋運動」を行います。年齢に関係なく活躍する時代が始まった今、更に健康に活躍していくためにも、ぜひご参加ください。

★無料体験教室 in 子持

教室情報

開催日時…………… 7月29日（日） 午前10時～午後3時

会場…………… 子持社会体育館

対象…………… 会員・非会員問わず参加可能です。

参加費…………… 無料

持ち物…………… 動きやすい服装・上ぐつ・飲み物・タオル

その他…………… 事前申し込みは必要ありません。会場での受付となります。

開催種目（予定）

…………… ダンベル健康体操・スポレック・

体力測定・障がい者スポーツのポッチャなど

赤城総合公園で開催された際には100名以上の参加があり大盛況の無料体験教室。今年度2回目の教室は、子持社会体育館で開催いたします。

また今回はスポレックやダンベル健康体操などに加え、障がい者スポーツの一つである「ポッチャ」を、しぶかわスポーツクラブとしては初めて実施する予定です。お子様との夏休みの思い出を作りたい方、ポッチャに興味のある方、その他実施する種目等に興味のある方、会場近くに寄られた方もぜひご来場ください。

★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

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

ホームページアドレス <http://www.shibuspo.com/>