

「暮らしの中に、スポーツを！」

だより

夏本番！！暑さに負けず楽しく身体を動かしましょう♪

“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】

各教室とも初心者大歓迎です。

月

バランスボール教室  
(20・27日のみ)  
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筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。

火

小学生ビートダンス教室  
(7・28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  
音楽に合わせてダンスとエアロビック体操を入れたプログラムです。

水

貯筋運動教室  
(1・8・22・29日のみ)  
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。

木

ルディックウォーキング教室  
(2・9・23・30日のみ)  
9:00~10:00  
子持ふれあい公園  
成人~高齢者向け  
専用のボ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9・23日で受講してください)

金

ダンベル健康体操教室  
(3・10・24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、健康体操を行います。

スポレック教室  
19:00~21:00  
(1・8・22・29日のみ)  
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  
(8・22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す。

トランポリン教室  
(2・9・16・23日のみ)  
9:00~10:00  
北橋 今井部長宅  
幼児~小学生向け  
トランポリンを楽しく体験してみましょう。

ボディメイク体操教室  
(10・17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  
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの健康プログラムです。

パワーヨガ教室  
(1・29日のみ)  
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。



土

ウォーキング教室  
(11・25日のみ)  
9:00~12:00  
14・28日 子持社会体育館周辺  
成人~中高年齢者向け  
歩き方から指導します。  
楽しくウォーキングをしましょう。

スポーツチャンバラ教室  
(4・25日のみ)  
15:30~16:30  
渋川市武道館  
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」です。

中学生空手道クラブ  
(11日のみ)  
13:00~15:00  
渋川市武道館  
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。

日

フラ教室  
(5・12・19・26日) 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)

## ★無料体験教室 in 子持

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  
参加費……………無料  
持ち物……………動きやすい服装・上履き・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。  
種 目……………障がい者スポーツのボッチャ・体力テスト・スポレック・  
(予定) ダンベル健康体操・軽スポーツなど

※障がい者スポーツの一つである「ボッチャ」を、講師を招いて開催します。  
※体力テストの内容は、握力測定、上体おこし、長座体前屈、反復横跳び、立幅跳び、シャトルラン、開眼片足立、6分間歩行となります。

## ★夏休み子ども教室★

開催日時……………8月9(木)・10日(金) 午前9時～午後4時  
内 容……………9日(木) ラフティング(みなかみ)  
10日(金) ハイキング  
対 象……………市内在学の小学生4年～6年生  
参加費……………受講券S/4枚  
持ち物……………・水着・お弁当・飲み物・タオル・着替え・帽子  
申し込み……………窓口か電話で申し込みをしてください。

## ★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  
・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。

そ の 他……………会員証は、入会日から1年間有効です。

### しぶかわスポーツクラブ事務局

教室の内容や申し込み、クラブに関してのお問い合わせは下記事務所までご連絡くださいますようお願いいたします。

渋川市子持社会体育館内 Tel: 0279-26-3009

e-mail: [shibuspo2@ca.wakwak.jp](mailto:shibuspo2@ca.wakwak.jp)

ホームページアドレス <http://www.shibuspo.com/>

または、『しぶかわスポーツクラブ』と検索してください。

日曜・祝日はお休みとなります。