

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.43

2023. 12. 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

さまざまなスポーツ体験で 楽しく健康づくり！

去る 11 月 11 日（土）、中村緑地公園を会場に「第 6 回しぶかわスポーツクラブまつり」を開催し、多くの方々にご来場いただきました。

当日は、全 12 種目のスポーツ体験ブースにおいて、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方々が普段体験できないスポーツに挑戦しました。

そのほかにも、スタンプラリーや抽選会、ステージイベント、キッチンカーの出店等もあり、会場は盛り上がりを見せていました。



トランポリンの上で縄跳びにチャレンジ

【 1 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

15・22 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



バランスボール教室 成人～高齢者向け

29 日（月）13:30～14:30

中村緑地公園管理棟 2 階



親子運動あそび教室

3 歳～小学 4 年生の親子向け

16・23・30 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



健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け

17・24・31 日（水）15:30～16:30

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

11・18・25 日（木）

① 9:00～10:00 ② 10:00～11:00

子持ふれあい公園

※②は、初心者向けです。



NEW！

ZUMBA(ズンバ)教室

成人～中高年齢者向け

15・22 日（月）15:30～16:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第 2 武道場

真似するだけでカンタン！ラテン音楽に合わせて、
楽しく身体を動かしましょう♪

護身術教室 成人～高齢者向け

16・23・30 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



ボディメンテナンスヨガ教室

成人～高齢者向け

16・23・30 日（火）13:00～14:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第 1 武道場



NEW！

ちびっこ教室 0～3 歳の親子向け

トランポリン

11・25 日（木）10:30～11:30

中村緑地公園管理棟 2 階

サッカー

18 日（木）10:30～11:30

中村緑地公園管理棟 2 階

親子で楽しくトランポリンとボールあそび♪

コンテンポラリーダンス教室

成人～高齢者向け

11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



ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

18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



親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

11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



バドミントン教室

高校生～中高年齢者向け

25日（木）19:00～21:00

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

小学3年生～小学6年生向け

25日（木）19:00～21:00

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



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

12・19・26日（金）10:00～12:00

中村緑地公園管理棟2階



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

12・19・26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～高齢者向け

12・19・26日（金）11:00～12:00

渋川市民体育館



けいらくビクス教室 成人～中高年齢者向け

12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&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

12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。

chiボール de ボディケア教室

成人～高齢者向け

26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

パワーエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

26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



ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け

12・19・26日（金）13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

13・20・27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



小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

13・27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



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

20・27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！→

