

# 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.10

2021.3.15発行

クラブからのお願い

◎新型コロナウイルスの感染拡大防止対策により、教室プログラムが変更または、中止となる場合があります。

◎マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いします。

◎体調のすぐれない方は、教室への参加をご遠慮ください。

◎会場施設の利用条件にご協力ください。



★各教室に定員を設けておりますので、必ず電話またはクラブ事務局で申し込みをお願いします。

※会員有効期限が令和2年3月末日以降の方は、有効期限に応じて延長を行います。

※詳細については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。

## 【4月の教室プログラム】

### 太極拳教室

(5・19日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け  
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。



月

### リラックスヨガ教室

(7・21日) 19:00~20:00

クラブハウス2階 成人~高齢者向け  
呼吸と動作を調和させ、心と体をコントロールできる自分を目指しましょう。



水

### バランスボール教室

(26日) 13:30~14:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け  
全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。



### バドミントン教室

(5・12・19・26日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 高校生~中高年齢者向け  
◎初心者対象  
気軽にバドミントンを始めてみませんか？



### スポレック教室

(7・14・21・28日) 19:00~20:00

北橋中学校体育館 小学4年生~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。

### バドミントン教室

(14・21・28日) 19:00~21:00

伊香保体育館 高校生~中高年齢者向け  
◎初心者対象  
気軽にバドミントンを始めてみませんか？



### 護身術教室

(6・13・20・27日) 10:30~11:30

渋川市武道館 第2 成人~高齢者向け  
心身の健康といざという時に使える護身術を学びます。



火

### ノルディックウォーキング教室

(1・8・22日)

①8:30~9:30 ②9:30~10:30  
子持ふれあい公園 成人~高齢者向け  
専用のポールを使っのウォーキング運動をします。



木

### 親子運動あそび教室

(6・13・20・27日) 16:00~17:00

渋川市武道館 第2 3歳~小学生の親子向け  
親子のできる運動あそびを通して楽しみましょう。



### ヨガ教室

(14・28日) 10:00~11:00

子持社会体育館サブアリーナ 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。



水

### 貯筋運動教室

(7・14・21・28日) 15:30~16:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け  
毎日コツコツ続けられて座ったままでできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。



### バドミントン教室

(1・8・22日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 小学3年~中学生向け  
◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎！☆



## スポーツウエルネス吹矢教室

(2・9・23日) 10:00~12:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人~中高年齢者向け  
腹式呼吸をベースとした呼吸法で、矢を吹きます。



金

## 軽スポーツ教室

(2・9・16・23日) 10:00~12:00

洪川市民体育館 成人~高年齢者向け  
だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。



## けいらくピクス教室

(2・16日) 10:00~11:00

洪川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け  
リンパの流れをよくする簡単なエアロピクスです。

## chi ボール de ボディケア教室

(2・16日) 11:15~12:15

洪川市武道館 第1 成人~高年齢者向け  
chi(小)ボールを使った運動で血流をよくします。

## ステップエアロ教室

(23日) 11:00~12:00

クラブハウス2階 成人~高年齢者向け  
リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。



## ダンベル健康体操教室

(2・9・23日) 13:30~15:30

子持社会体育館会議室 成人~高年齢者向け  
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。



## キッズサッカー教室

(3・10・17・24日) 9:00~10:00

赤城総合公園多目的広場 年中~小学2年生向け  
明るく元気に、色々な動きを経験させ、子どもの心身の健康と成長を促します。



## 中学生空手道クラブ

(3・17日) 13:00~15:00

洪川市武道館 第2 中学生向け  
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。



## スポーツチャンバラ教室

(3・17日) 13:30~14:30

洪川市武道館 第1 小学生~大人向け  
自分のスタイルで「チャンバラ」を楽しめます。  
身体能力の向上やストレス発散にもなります。



## ボール de コアトレ教室

(10・24日) 14:30~15:30

クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け  
バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

## パワーエクササイズ教室

(10・24日) 15:45~16:45

クラブハウス2階 成人~中高年齢者向け  
カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作も加えたエクササイズです。



## フレッシュダンス教室

(10・24日) 17:00~18:00

洪川市武道館 第2 3歳~小学6年生向け  
リズムに合わせて身体を動かし体力強化につながるダンスです。※保護者の方は無料で参加できます♪



## ウォーキングイベント情報

(洪川ウォーキングマップコース)

### ① さくらウォーキング

~愛宕山ふるさと公園→佐久発電所~

日 時 4月4日(日) 午前9時~正午  
集合出発 愛宕山ふるさと公園  
申込期間 3月22日~3月29日

### ② 親子ウォーキング

~子持ふれあい公園→白井宿周辺~

日 時 4月25日(日) 午前9時~正午  
集合出発 子持ふれあい公園 駐車場  
対 象 子ども(年中~小学6年生)と保護者  
申込期間 4月12日~4月19日

### ★①②ともに、参加無料、定員20名(先着順)

※申し込み、問い合わせは、クラブ事務局まで  
お願いいたします。



## 派遣教室「貯筋運動」

日 時 4月15日(木)  
午後1時~午後3時  
場 所 赤城自然園  
※こちらの派遣教室は、赤城自然園までお申し込みください。



(公財) 洪川市まちづくり財団  
しぶかわスポーツクラブ

〒377-0002

洪川市中村 830-5

中村緑地公園管理事務棟内

電 話 : 0279-26-3009

※日曜・祝日はお休みです。



ホームページは  
こちらから!

## しぶかわスポーツクラブ 会員募集中!!

### ① 入会費

・19歳以上64歳以下(A会員): 2,000円

・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): 1,000円

※市内在住、在勤、在学以外の方は上記の料金プラス500円の額が入会費となります。

・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円

※派遣教室となりますので、詳細はクラブ事務局までお問い合わせください。

### ② 受講券

・A会員(5枚セット: 1,000円、11枚セット: 2,000円)

・S会員(6枚セット: 1,000円、12枚セット: 2,000円)

・体験用のばら券(200円)もあります。

### ③ 教室受講方法

・会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券が必要となります。