

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.12

2021.5.15 発行

群馬県のコロナ警戒度が「4」の間は、教室への参加は渋川市内在住者に限らせていただきます。

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

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。
 - ◎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。
 - ◎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。
- ※ご不明な点については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。



【 6月の教室プログラム 】

太極拳教室

(7・21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
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。



月

バランスボール教室

(14・28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。



コンテンポラリー（モダン）ダンス教室

(7・14・21・28日) 17:00～18:00

渋川市武道館 第2 小学3年～6年生向け
現代舞踊といわれ、個性を生かし曲に合わせて楽しく踊りましょう。



バドミントン教室

(7・14・21・28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？



ヨガ教室

(9・23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

(2・9・16・23・30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きる簡単な運動です。筋力維持に効果があります。



スポレック教室

(9・16・23・30日) 19:00～20:00

北橘中学校体育館 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。

リラックスヨガ教室

(2・16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できる自分を目指しましょう。



バドミントン教室

(2・9・16・30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

(1・8・15・22・29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

親子運動あそび教室

(1・8・15・22・29日) 16:30～17:30

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。



ノルディックウォーキング教室

(3・10・24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

親子教室

(10・24日) サッカー

15:00～16:00 中村緑地公園

(3・17日) 空手道

16:30～17:30 子持社会体育館グアリーナ

3歳～小学2年生の親子向け

親子で楽しく体を動かし、運動能力を高めます。



木

さいかつボール教室

(3・17日) 19:30～21:30

子持社会体育館グアリーナ 小学4年生～高齢者向け

おにぎり型の柔らかいボールを使うソフトバレーに似たニュースポーツです。

NEW!

バドミントン教室

(10・24日) 19:00～21:00

子持社会体育館グアリーナ 小学3年～中学生向け

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎! ☆



ステップエアロ教室

(25日) 11:00～12:00

クラブハウス2階 成人～高齢者向け

リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。



金

ダンベル健康体操教室

(4・11・18・25日) 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。



キッズサッカー教室

(5・12・19・26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。



土

中学生空手道クラブ

(19日) 13:00～15:00

渋川市武道館 第2 中学生向け

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

(5・19日) 17:00～18:00

渋川市武道館 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

(12・26日) 17:00～18:00

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

(12・26日) 18:15～19:15

クラブハウス2階 成人～中高年齢者向け

パンチ・キック動作を加えたエクササイズです。

スポーツウエルネス吹矢教室

(4・11・25日) 10:00～12:00

子持社会体育館グアリーナ 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

(4・11・18・25日) 10:00～12:00

渋川市民体育館 成人～高齢者向け

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

(4・18日) 10:00～11:00

渋川市武道館 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 ボールトレーニング教室

(11日) 10:00～11:00

渋川市武道館 第1 成人～中高年齢者向け

chi (小) ボールを使い筋力バランスを整え、引き締めたい部位にアプローチします。

NEW!

chi ボール de ボディケア教室

(4・18日) 11:15～12:15

渋川市武道館 第1 成人～高齢者向け

chi (小) ボールを使った運動で血流をよくします。

ウォークエクササイズ教室

(11日) 11:15～12:15

渋川市武道館 第1 成人～中高年齢者向け

様々な歩き方で姿勢を良くし、スタミナアップにつなげます。

NEW!

イベント情報

無料体験教室 in 中村緑地公園

日時 6月5日(土) 10時～15時

※12時～13時の間は、休憩時間

会場 中村緑地公園

子供からお年寄りまで参加できる複数の教室を開催予定です。※雨天中止



派遣教室「貯筋運動」

日時 6月17日(木) 13時～15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。

しぶかわスポーツクラブ会員募集中!!

①年会費

- ・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
- ・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円

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受講方法

- ・会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券



(公財) 渋川市まちづくり財団
しぶかわスポーツクラブ

〒377-0002

渋川市中村 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!