

# 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.44

2024.1.15 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。

## 参加者募集

### 「ふれあいサッカー教室」を開催します！

内容	未経験者でもスポーツ選手とのふれあいを通してサッカーを楽しめる体験教室です。
日時	令和6年2月23日（金・祝） 午前10時～正午
会場	渋川市総合公園大体育室
対象	渋川市内在住・在学の小学生
定員	①小学1～3年生：30名 ②小学4～6年生：30名 ※申込多数の場合、抽選を行います。
指導者	バーニーズ群馬FCホワイトスター
持ち物等	動きやすい服装、屋内用運動靴（体育館シューズも可）など
申込期間	1/22（月）午前9時から 2/3（土）午後5時まで
申込方法	クラブホームページ内の申込フォームからお申し込みください。



参加費無料！



ホームページは  
こちらから

## 【 2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

19・26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

5・26日（月）13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



### NEW! ZUMBA(ズンバ)教室

成人～中高年齢者向け

5・19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

6・13・20・27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



### ポティメンテナンスヨガ教室

成人～高齢者向け

6・13・20・27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



### 親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

6・13・20・27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

7・14・21・28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

1・8・15・29日（木）

①9:00～10:00 ②10:00～11:00

子持ふれあい公園

※②は、初心者向けです。



### NEW! ちびっこ教室 0～3歳の親子向け サッカー

1・15日（木）10:30～11:30

中村緑地公園管理棟2階

### トランポリン

8・22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

1・8・22・29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



## けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け

2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

## 親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け

1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



## 青竹&ウォーク教室 成人～中高年齢者向け

2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。

## ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

15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



## chi ボール de ボティック教室

成人～高齢者向け

9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

## バドミントン教室

高校生～中高年齢者向け

1・8・15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

1・15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



## パワーエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

9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

2・9・16日（金）13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



## さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け

8日（木）19:30～21:30

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



## キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

3・10・24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



## スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

2・9・16日（金）10:00～12:00

中村緑地公園管理棟2階



## 小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

3・10・17・24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



## 軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

2・9・16日（金）10:00～11:00

渋川市民体育館



## スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

10・24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



## スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

2・9・16日（金）11:00～12:00

渋川市民体育館



## 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！→

