

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.48

2024.5.1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

あじさいウォーキング

日時 令和6年6月19日(水) 9:00~正午(小雨決行)

コース 渋川市総合公園内及びその周辺巡り(約5km)

集合 渋川市総合公園体育館西側駐車場

定員 30名(先着順)

参加費 しぶかわスポーツクラブ個人会員:教室受講券1枚

非会員:教室受講券2枚

持ち物等 歩きやすい服装及び靴、タオル、飲み物、雨具等

申込期間 5月13日(月)~6月12日(水) 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

※お申し込み、お問い合わせは、クラブまで。(電話:0279-26-3009)

園内には3万5千本
もあじさいがあるん
だっ♪



【5/15~6/14の教室プログラム】

運動量の目安



太極拳教室 成人~高齢者向け

5/20 6/10(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



ボティメンテナンスヨガ教室

成人~高齢者向け

5/21・28(火) 13:00~14:00

6/4・11(火) 15:00~16:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



ZUMBA(ズンバ)教室 成人~中高年齢者向け

5/20・27 6/3・10(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



親子運動あそび教室

3歳~小学4年生の親子向け

5/21・28 6/4・11(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



バドミントン教室

①高校生~中高年齢者向け

5/20・27 6/3・10(月) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ

②小学3~6年生向け

5/16・23・30 6/6・13(木) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ



健康貯筋運動教室 成人~高齢者向け

5/15・22・29(水) 15:30~16:30

中村緑地公園管理棟2階

6/5・12(水) 15:30~16:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)1階会議室



護身術教室 成人~高齢者向け

5/21・28 6/4・11(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



ノルディックウォーキング教室



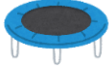
成人~高齢者向け



5/16・23・30 6/6・13(木)



①8:30~9:30 ②9:30~10:30



子持ふれあい公園 ※②は、初心者向けです。







ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 
5/16・23・30 6/6(木) 10:30～11:30
6/13(木) 13:00～14:00  
中村緑地公園管理棟2階



ステップエアロ教室  
成人～中高年齢者向け
5/16 6/13(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



コンテンポラリーダンス教室  
成人～中高年齢者向け
5/23 6/6(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



さいかつボール教室  
小学4年生～中高年齢者向け
5/23 6/13(木) 19:30～21:30
子持社会体育館アリーナ


親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け 
6/6(木) 16:30～17:30 
子持社会体育館サブアリーナ



スポーツウエルネス吹矢教室 
成人～中高年齢者向け
5/17 6/7・14(金) 10:00～12:00
子持社会体育館サブアリーナ 
5/24(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～中高年齢者向け 
5/17・24・31 6/7・14(金)
10:00～11:00 
渋川市民体育館


スポレック教室 小学4年生～中高年齢者向け 
5/17・24・31 6/7・14(金)
11:00～12:00 
渋川市民体育館



ダンベル健康体操教室 成人～中高年齢者向け 
5/17・24・31 6/7・14(金)
13:00～15:00 
中村緑地公園管理棟2階



chi ボール de ボディケア教室 
成人～中高年齢者向け
5/24(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
5/24(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

けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け 
6/14(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 
6/14(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。

キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 
5/18・25 6/1・8(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 
5/18 6/8(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 
5/25 6/8(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

- 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。
 - 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！→

