

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.55

2024. 12. 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

健康づくり講演会

～今日から実践！元気なからだづくり！～



申込フォーム

日 時 令和7年1月22日（水） 午後2時～午後3時30分
会 場 浜川市民会館 小ホール
講 師 斉藤 智子 先生（健康運動指導士）
参加対象 どなたでも参加できます。
参加費 無料
定 員 100名程度（先着順・事前申込制）
服装等 動きやすい服装と靴でご参加ください。
申込期間 令和6年12月9日（月）午前9時～令和7年1月18日（土）午後5時
申込方法 右上の申込フォーム又はお電話（0279-26-3009）で申し込みください。

毎日を健康に過ごすには運動が
大事！講話と簡単な実技で元気な
からだづくりを学びましょう♪



【12/15～1/14 の教室プログラム】

運動量の目安



太極拳教室



成人～高年齢者向け

12/16（月）10:00～11:00

宮田商会武道館浜川（浜川市武道館）第2武道場

ZUMBA(ズンバ)教室



成人～中高年齢者向け

12/16・23（月）15:30～16:30

宮田商会武道館浜川（浜川市武道館）第2武道場

バドミントン教室



①高校生～中高年齢者向け

12/16・23（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

12/19 1/9（木）19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ

バランスボール教室



成人～高年齢者向け

12/23（月）13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



護身術教室



成人～高年齢者向け

12/24 1/14（火）10:30～11:30

宮田商会武道館浜川（浜川市武道館）第2武道場



ボティメンテナスヨガ教室



成人～高年齢者向け

12/17・24 1/14（火）15:00～16:00

宮田商会武道館浜川（浜川市武道館）第1武道場

親子空手道教室



3歳～小学生の親子向け

12/17（火）16:30～17:30

宮田商会武道館浜川（浜川市武道館）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

1/14（火）16:30～17:30

宮田商会武道館浜川（浜川市武道館）第2武道場



健康貯筋運動教室



成人～高年齢者向け

12/18 1/8（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



けいらくピクス教室



成人～中高年齢者向け

1/8（水）10:30～11:30

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～高年齢者向け

12/20 1/10（金）13:00～15:00

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～高年齢者向け

12/19 1/9（木）

①9:00～10:00 ②10:00～11:00（初心者向け）

子持ふれあい公園（雨天時：子持社会体育館）

スポーツウエルネス吹矢教室



成人～中高年齢者向け

1/10（金）10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ

ちびっこ教室



0～3歳の親子向け

12/19（木）10:30～11:30

1/9（木）13:00～14:00

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

12/21 1/11（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



コンテンポラリーダンス教室



成人～高年齢者向け

12/19（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

1/9（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

スポーツチャンバラ教室



小学生～中高年齢者向け

12/21（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



さいかつボール教室



小学4年生～高年齢者向け

1/9（木）19:30～21:30

子持社会体育館アリーナ

軽スポーツ教室



成人～高年齢者向け

12/20 1/10（金）

10:00～11:00 渋川市民体育館

キッズHIPHOP教室



年長～小学6年生向け

12/21（土）17:30～18:30

中村緑地公園管理棟2階

1/11（土）17:30～18:30

子持社会体育館会議室



スポレック教室



小学4年生～高年齢者向け

12/20 1/10（金）

11:00～12:00 渋川市民体育館



NEW! 阿波踊り教室



小学1年生～高年齢者向け

1/11（土）19:00～20:00

子持社会体育館会議室

楽しく、カッコよく、健康になれる阿波踊り。
一緒に踊りましょう！

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。
- 参加する教室の受付で教室受講券を提出する。
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。
◎会員のお申し込み手続は、クラブ窓口にて承ります。
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
をご確認ください。



（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！→

