

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.56

2025. 1. 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。

活動報告 「第7回しぶかわスポーツクラブまつり」を開催しました！

今回で第7回目となる「しぶかわスポーツクラブまつり」を中村緑地公園で開催しました。当日は約800人の方々にご来場いただき、各種スポーツ体験やステージイベントなどをお楽しみいただきました。クラブでは今後も幅広い世代の方々の健康づくりにつながるような活動を行って参りますので、皆様どうぞお気軽にご参加ください。



【1/15～2/14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 1/20・27 2/10 (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	ポティメンテンスヨガ教室  成人～高齢者向け 1/28 2/4 (火) 16:00～17:00 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 1/20・27 2/3・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 1/28 (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 1/20・27 2/3・10 (月) 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ ②小学3～6年生向け 1/16・23・30 2/6・13 (木) 19:00～21:00 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ	青竹&パワーエクササイズ教室  成人～中高年齢者向け 1/15 2/12 (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
バランスボール教室  成人～高齢者向け  1/27 2/3 (月) 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階	健康貯筋運動教室  成人～高齢者向け  1/15・29 2/5・12 (水) 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階
親子空手道教室  3歳～小学生の親子向け  1/21 2/4 (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	chiボール de ポティケア教室  成人～高齢者向け 1/22 (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
	けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け  2/5 (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

ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

1/16・23・30 2/6・13 (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：JESCO アリーナ渋川(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

1/17・24・31 2/7・14 (金) 10:00～12:00

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ



軽スポーツ教室

成人～高齢者向け

1/17・24・31 2/7・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～高齢者向け

1/17・24・31 2/7・14 (金) 11:00～12:00

渋川市民体育館



NEW! ミニトランポリン教室

成人～中高年齢者向け

1/16・30 2/6 (木) 9:30～10:30

中村緑地公園管理棟2階

トランポリンで楽しく体幹を鍛えて、足腰を丈夫にしましょう!



ちびっこ教室

0～3歳の親子向け

1/16・30 2/6 (木) 10:30～11:30

1/23 2/13 (木) 13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階



ダンベル健康体操教室

成人～高齢者向け

1/17・24・31 2/7・14 (金) 13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



キッズHIPHOP教室

年長～小学6年生向け

1/18・25 2/8 (土) 17:30～18:30

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)会議室



コンテンポラリーダンス教室

成人～高齢者向け

1/16・30 2/6 (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



産後ママとマタニティヨガ教室

1/23 (木) 13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階

(0～3歳のお子様は、同室で実施する「ちびっこ教室」への参加で、お預かりします。)



ボディメイクヨガ教室

成人～高齢者向け

1/23 (木) 14:15～15:15

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～高齢者向け

1/23 2/6・13 (木) 19:30～21:30

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ



小・中学生空手道教室

小学5年生～中学生向け

1/25 2/8 (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

1/25 2/8 (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



ステップエアロ教室

成人～中高年齢者向け

2/13 (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



キッズサッカー教室

年中～小学3年生向け

2/1・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



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! →

