

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.57

2025. 2. 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。

事業紹介 スポーツ教室をお届けしています！

〈事業名〉
スポーツ指導者派遣事業

〈概要〉
主に市内の自治会、学校、サークルなどの団体が日頃活動している場所にスポーツ指導者が向かい、スポーツ教室を開催します。

〈種目〉
ポッチャ、モルック、スポーツチャンバラ、ボディメンテナンスヨガなど

◎事業の詳細やご相談は、お気軽にクラブまでご連絡ください。

レクリエーションとしてもご利用いただけます♪



ポッチャ教室の様子(2024年12月)

【2/15～3/14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 2/17 3/10 (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	♥
ZUMBA(ズンバ)教室 成人～中高年齢者向け 2/17 3/3・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	♥
キッズHIPHOP教室 年長～小学6年生向け 2/17 3/10 (月) 17:00～18:00 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)会議室	♥
バドミントン教室 ①高校生～中高年齢者向け 2/17 3/3・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 2/20・27 3/6・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	♥
バランスボール教室 成人～高齢者向け 3/3 (月) 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階	♥
ボディメンテナンスヨガ教室 成人～高齢者向け 2/18 3/4 (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	♥
親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け 2/18 3/4 (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	♥
親子運動あそび教室 3歳～小学4年生の親子向け 2/25 3/11 (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	♥
chiボール de ボディケア教室 成人～高齢者向け 2/19 (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	♥
健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け 2/19・26 3/5・12 (水) 15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	♥
けいらくピクニック教室 成人～中高年齢者向け 3/5 (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	♥

青竹&パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け 3/12（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		スポーツウエルネス吹矢教室 成人～中高年齢者向け 2/21 3/7・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	
ノルディックウォーキング教室 成人～高齢者向け 2/20・27 3/6・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）〉	 	軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 2/21・28 3/7・14（金）10:00～11:00 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 2/20 3/6（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!	 	スポレック教室 小学4年生～高齢者向け 2/21・28 3/7・14（金）11:00～12:00 渋川市民体育館	 
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 2/20 3/6（木）10:30～11:30 2/27 3/13（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	 	NEW! トランポリン教室 3歳～小学生向け 3/7（金）①17:30～18:30 ②18:30～19:30 小野上体育館 本格的な大きなトランポリンを楽しく体験してみましょう。 ※必ず靴下を履いてご参加ください。 ※ご参加は1人1枠までとなります。	 
コンテンポラリーダンス教室 成人～高齢者向け 2/20 3/6（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		キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 2/15 3/1（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	 
産後ママとマタニティヨガ教室 2/27（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。）		小・中学生空手道教室 小学5年生～中学生向け 2/15・22 3/1・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	
ボディメイクヨガ教室 成人～高齢者向け 2/27（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	 	スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 2/22 3/8（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 3/13（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		阿波踊り教室 小学1年生～高齢者向け 2/22 3/8（土）19:00～20:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室	

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！→

