

# 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.58

2025. 3. 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 「健康づくり講演会」を開催しました！

去る1月22日（水）、渋川市民会館を会場に「健康づくり講演会」を開催しました。

講師に健康運動指導士の齊藤智子さんをお招きして、歩くことの少なくなりがちな現代の生活習慣について、その見直しの必要性等を虚弱予防の観点からご講演いただきました。

講演会の中では日常生活の中にも取り入れやすい、簡単な運動やストレッチの実技講習もあり、参加者からは「想像していたよりも疲れたが、実技も学べて楽しかった」といった声をいただきました。



会場の様子















## お知らせ 教室プログラムの表示期間が「月初～月末単位」に変わります

次号から、教室プログラムの表示期間が翌月1か月分となります。（例：4/1発行号に5月の教室プログラムを表示します。）これに伴い、今号には4/30までの教室プログラムを表示しておりますので、ご承知おきくださいますようお願いいたします。















## 【3/15～4/30の教室プログラム】

運動量の目安



<p><b>太極拳教室</b> 成人～高齢者向け </p> <p>3/17 4/14・21（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</p>	<p><b>NEW!</b> <b>癒しの陰ヨガ教室</b> </p> <p>成人～高齢者向け</p> <p>4/8・15（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 筋肉の緊張を緩めて、柔軟性を高めるヨガです。 深い呼吸とともに、心も体も解きほぐしましょう。</p>
<p><b>ZUMBA(ズンバ)教室</b> 成人～中高年齢者向け </p> <p>3/17 4/14・21・28（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</p>	<p><b>NEW!</b> <b>親子ディスクゴルフ教室</b> </p> <p>年長～小学生の親子向け</p> <p>4/8・22（火）16:30～17:30 中村緑地公園 （雨天時：宮田商会武道館渋川第2武道場） 親子と一緒にディスクゴルフを楽しみましょう。</p>
<p><b>キッズHIPHOP教室</b> 年長～小学6年生向け </p> <p>3/17 4/14・28（月）17:00～18:00 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）会議室 </p>	<p><b>chi ボール de ボテイクア教室</b> </p> <p>成人～高齢者向け</p> <p>3/19 4/23（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</p>
<p><b>バドミントン教室</b> </p> <p>①高校生～中高年齢者向け</p> <p>3/17 4/14・21・28（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</p> <p>②小学3～6年生向け</p> <p>4/10・17・24（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</p>	<p><b>健康貯筋運動教室</b> </p> <p>成人～高齢者向け </p> <p>3/19 4/9・16・23・30（水）15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階</p>
<p><b>バランスボール教室</b> 成人～高齢者向け </p> <p>4/28（月）13:30～14:30 </p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>	<p><b>けいらくピクス教室</b> 成人～中高年齢者向け </p> <p>4/9（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</p>
<p><b>親子空手道教室</b> 3歳～小学生の親子向け </p> <p>3/18 4/15（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</p>	

<b>NEW!</b> フラ教室 成人～高齢者向け 4/9・23(水) 17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階 フラの音楽に合わせて、ハワイアンダンスを楽しみましょう。	
青竹&パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け 4/16(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	
<b>NEW!</b> ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け 4/30(水) 10:30～11:30 中村緑地公園 (雨天時:宮田商会武道館渋川第1武道場) ディスクゴルフの基本から学べます。 自然の中で、和気あいあいと楽しみましょう。	
ノルディックウォーキング教室 成人～高齢者向け 4/10・17・24(木) ①8:30～9:30 ②9:30～10:30(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)>	 
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 4/10・24(木) 13:00～14:00 4/17(木) 10:30～11:30 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 4/10(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	
さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け 4/10・24(木) 19:30～21:30 JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ	
<b>NEW!</b> ミニトランポリン教室 成人～中高年齢者向け 4/17(木) 9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階 楽しく体幹を鍛えて、足腰を丈夫にしましょう!	 
<b>NEW!</b> スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 4/17(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 全身を動かして、正しい姿勢やきれいな歩き方を手に入れましょう。	

産後ママとマタニティヨガ教室 4/24(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 4/24(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	
スポーツウエルネス吹矢教室 成人～中高年齢者向け 3/21 4/11・18・25(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 3/21 4/11・18・25(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 3/21 4/11・18・25(金) 11:00～12:00 渋川市民体育館	
ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け 3/21 4/11・18・25(金) 13:00～15:00 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 3/15・22 4/12・19(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 3/15・22 4/19(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	
<b>NEW!</b> トランポリン教室 3歳～小学生向け 3/15(土) ①13:30～14:30 ②14:30～15:30 ③15:30～16:30 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。	 
スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 3/22 4/12・26(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	 
阿波踊り教室 小学1年生～高齢者向け 3/22 4/12・26(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! →

