

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.66

2025. 11. 1 発行

活動報告

ユニバーサルスポーツ体験教室を開催しました！

去る10月5日(日)、JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)を会場に「ユニバーサルスポーツ体験教室」を開催しました。

参加者は複数のグループに分かれ、シッティングバレーボール、さいかつボール、車いすハンドボール、ボッチャ、モルックの5種目を順番に体験し、歓声を上げながらプレーしていました。

クラブでは、このようなイベント事業に加え、学校や団体等が日頃活動している場所にスポーツ指導者を派遣する事業も行っています。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。

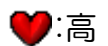
(電話：0279-26-3009)



モルック体験の様子

【12月の教室プログラム】

運動量の目安



バランスボール教室 成人～高齢者向け

12/1・15(月) 13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け

12/1・8・15・22(月) 15:30～16:30

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ



NEW! ZUMBA Kids 教室 年中～小学生向け

12/1(月) 16:40～17:40

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)会議室

世界の音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう♪



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

12/1・8・15・22(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

12/4・18(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

③小学3～6年生向け(初心者向け)

12/11(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



太極拳教室 成人～高齢者向け

12/8・15(月) 10:00～11:00

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ



NEW! キッズダンス教室 年中～小学生向け

12/22(月) 17:00～18:00

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)会議室

初心者大歓迎! みんなで楽しく踊ろう!



動いて整う陽ヨガ教室 成人～高齢者向け

12/2・16(火) 13:30～14:30

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ



親子ディスクゴルフ教室 年中～小学生の親子向け

12/9・23(火) 16:30～17:30

中村緑地公園(雨天時: 中村緑地公園管理棟2階)



癒やしの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け

12/9・23(火) 18:00～19:00

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

12/16(火) 16:30～17:30

JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ



ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け

12/3(水) 10:30～11:30

中村緑地公園(雨天時: 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

12/3・10・17・24(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

12/10・24(水) 10:00～11:00

中村緑地公園管理棟2階



青竹&パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け 12/10（水）11:10～12:10 中村緑地公園管理棟2階		昭和歌謡ダンス教室 成人～高年齢者向け 12/5（金）10:00～11:00 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）サブアリーナ	
フラ教室 成人～高年齢者向け 12/10・24（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階		美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け 12/5（金）11:10～12:10 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）サブアリーナ	
chi ボール de ボディケア教室 成人～高年齢者向け 12/24（水）11:10～12:10 中村緑地公園管理棟2階		軽スポーツ教室 成人～高年齢者向け 12/5・12・19（金）10:00～11:00 渋川市民体育館	
ノルディックウォーキング教室 成人～高年齢者向け 12/4・11・18（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）		スボレック教室 小学4年生～高年齢者向け 12/5・12・19（金）11:00～12:00 渋川市民体育館	
ミニトランポリン教室 成人～中高年齢者向け 12/4・18（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階		ダンベル健康体操教室 成人～高年齢者向け 12/5・12・19（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 12/4・18（木）10:30～11:30 12/11（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階		スポーツウエルネス吹矢教室 成人～中高年齢者向け 12/12・19（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	
スタイルメイキング教室 成人～高年齢者向け 12/4・18（木）13:30～14:30 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 12/6・13・20（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	
さいかつボール教室 小学4年生～高年齢者向け 12/4・11（木）19:30～21:30 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）アリーナ		スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 12/13（土）15:00～16:00 JESCO アリーナ 渋川（子持社会体育館）会議室	
エアロビクス教室 成人～中高年齢者向け 12/11（木）16:30～17:30 中村緑地公園管理棟2階 ※宮田商会武道館 渋川の改修工事期間中、ステップエアロ教室の代替として開催します。		阿波踊り教室 小学生～高年齢者向け 12/13・20（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！→

