

# 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.67

2025. 12. 1 発行

## 活動報告

### 「石段ウォーキング」を開催しました！

去る10月15日（水）、渋川市伊香保体育館を発着地点として、伊香保石段街や河鹿橋を巡る「石段ウォーキング」を開催し、30名の方々にご参加いただきました。

当日は秋の訪れを感じる涼やかな陽気の中、普段は通り過ぎてしまいがちな石段街の路地裏を散策したり、陽光に映える自然の景色を楽しんだり、伊香保地区の魅力を再発見するウォーキングイベントとなりました。



## 【1月の教室プログラム】

運動量の目安



<b>太極拳教室</b> 成人～高齢者向け 1/19・26（月）10:00～11:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ		<b>キッズダンス教室</b> 年中～小学生向け 1/26（月）17:00～18:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室	
<b>バランスボール教室</b> 成人～高齢者向け 1/19・26（月）13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階		<b>癒やしの陰ヨガ教室</b> 成人～高齢者向け 1/13・27（火）18:00～19:00 中村緑地公園管理棟2階	
<b>ZUMBA 教室</b> 成人～中高年齢者向け 1/19・26（月）15:30～16:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ		<b>動いて整う陽ヨガ教室</b> 成人～高齢者向け 1/20（火）13:30～14:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ	
<b>ZUMBA kids 教室</b> 年中～小学生向け 1/19（月）16:40～17:40 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室		<b>親子空手道教室</b> 3歳～小学生の親子向け 1/20（火）16:30～17:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ	
<b>バドミントン教室</b> ①高校生～中高年齢者向け 1/19・26（月）19:00～21:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ ②小学3～6年生向け 1/22（木）19:00～21:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ ③小学3～6年生向け（初心者向け） 1/15・29（木）19:00～21:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サグアリーナ		<b>けいらくピクス教室</b> 成人～中高年齢者向け 1/14・28（水）10:00～11:00 中村緑地公園管理棟2階	
		<b>青竹&amp;パワーエクササイズ教室</b> 成人～中高年齢者向け 1/14（水）11:10～12:10 中村緑地公園管理棟2階	
		<b>健康貯筋運動教室</b> 成人～高齢者向け 1/14・21・28（水）15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階	

<b>フラ教室</b> 成人～高齢者向け 1/14・28（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階  	<b>産後ママとマタニティヨガ教室</b> 1/29（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。） 
<b>ディスクゴルフ教室</b> 成人～高齢者向け 1/21（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） 	<b>軽スポーツ教室</b> 成人～高齢者向け 1/9・16・23・30（金）10:00～11:00 渋川市民体育館 
<b>chi ボール de ボテイクア教室</b> 成人～高齢者向け 1/28（水）11:10～12:10 中村緑地公園管理棟2階 	<b>スポレック教室</b> 小学4年生～高齢者向け 1/9・16・23・30（金）11:00～12:00 渋川市民体育館 
<b>ノルディックウォーキング教室</b> 成人～高齢者向け 1/8・15・29（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）  	<b>ダンベル健康体操教室</b> 成人～高齢者向け 1/9・16・23・30（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階 
<b>ミニトランポリン教室</b> 成人～中高年齢者向け 1/8・22（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階  	<b>昭和歌謡ダンス教室</b> 成人～高齢者向け 1/16（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 
<b>ちびっこ教室</b> 0～3歳の親子向け 1/8・22（木）10:30～11:30 1/15・29（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階  	<b>美尻美ボディ教室</b> 成人～中高年齢者向け 1/16（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 
<b>スタイルメイキング教室</b> 成人～高齢者向け 1/8・22（木）13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階 	<b>スポーツウエルネス吹矢教室</b> 成人～中高年齢者向け 1/16（金）10:00～12:00 中村緑地公園管理棟2階  
<b>エアロビクス教室</b> 成人～中高年齢者向け 1/15（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。 	<b>キッズサッカー教室</b> 年中～小学3年生向け 1/10・31（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  
<b>さいかつボール教室</b> 小学4年生～高齢者向け 1/22（木）19:30～21:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ 	<b>スポーツチャンバラ教室</b> 小学生～中高年齢者向け 1/17（土）15:00～16:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ 
	<b>阿波踊り教室</b> 小学生～高齢者向け 1/17・31（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！→

