

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.70

2026. 3. 1 発行

活動報告

「健康づくり講演会」を開催しました！

去る1月21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。

講師に管理栄養士の丸山まいみ先生をお招きして、主にシニア世代の方々の健康維持に重要な、日々の食事内容等について、スポーツ栄養学の観点からご講演いただきました。

講演会の中では、減塩するコツや食事メニューの具体例などが目安量とともに示され、参加者からは「食事の整え方のポイントが学べて、勉強になった」といった声をいただきました。



脳トレ体操も実施

【4月の教室プログラム】

運動量の目安



<p>太極拳教室 成人～高齢者向け </p> <p>4/13・20（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>親子ディスクゴルフ教室 年中～小学生の親子向け </p> <p>4/14・28（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）</p>
<p>ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け </p> <p>4/13・27（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>癒やしの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け </p> <p>4/14・28（火）18:00～19:00 中村緑地公園管理棟2階</p>
<p>ZUMBA Kids 教室 年中～小学生向け </p> <p>4/13（月）16:40～17:40 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場</p>	<p>動いて整う陽ヨガ教室 成人～高齢者向け </p> <p>4/21（火）13:30～14:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場</p>
<p>バドミントン教室 </p> <p>①高校生～中高年齢者向け 4/13・20・27（月）19:00～21:00</p> <p>②小学3～6年生向け 4/16・30（木）19:00～21:00</p> <p>③小学3～6年生向け（初心者向け） 4/9・23（木）19:00～21:00 （全て JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ）</p>	<p>親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け </p> <p>4/21（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>
<p>バランスボール教室 成人～高齢者向け </p> <p>4/20・27（月）13:30～14:30 中村緑地公園管理棟2階</p>	<p>NEW! けいらくフィットネス教室 </p> <p>成人～高齢者向け 4/8（水）10:00～11:00 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場 リンパの流れを良くして、健康・体力維持を目指します</p>
<p>キッズダンス教室 年中～小学生向け </p> <p>4/27（月）17:00～18:00 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場</p>	<p>NEW! バンドエクササイズ教室 </p> <p>成人～中高年齢者向け 4/8（水）11:10～12:10 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場 ゴムバンドを使い、柔軟性と体幹を鍛えます</p>
	<p>健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け </p> <p>4/8・15・22（水）15:30～16:30 中村緑地公園管理棟2階</p>

フラ教室 成人～高齢者向け 4/8 (水) 17:30～18:30 中村緑地公園管理棟 2階		♥
ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け 4/15 (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)		♥
ノルディックウォーキング教室 成人～高齢者向け 4/9・16・23 (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)		♥
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 4/16・30 (木) 10:30～11:30 4/9・23 (木) 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟 2階		♥
NEW! 産前産後ラフターヨガ教室 ※ 4/9 (木) 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟 2階 笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です		♥
ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け 4/9 (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 4/9・23 (木) 19:30～21:30 JESCO アリーナ 渋川 (子持社会体育館) アリーナ		♥
ミニランポリン教室 成人～中高年齢者向け 4/16・30 (木) 9:30～10:30 中村緑地公園管理棟 2階		♥
スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 4/16・30 (木) 13:30～14:30 中村緑地公園管理棟 2階		♥
産後ママとマタニティヨガ教室 ※ 4/23 (木) 13:00～14:00 中村緑地公園管理棟 2階		♥
NEW! ボール de ピラティス教室 成人～中高年齢者向け 4/23 (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 小さいボールを使って血流を良くし、インナーマッスルに呼びかけます		♥

スポーツウエルネス吹矢教室 成人～中高年齢者向け 4/10 (金) 10:00～12:00 中村緑地公園管理棟 2階 4/17・24 (金) 10:00～12:00 JESCO アリーナ 渋川 (子持社会体育館) ヴァリアーナ		♥
昭和歌謡ダンス教室 成人～高齢者向け 4/10 (金) 10:00～11:00 JESCO アリーナ 渋川 (子持社会体育館) ヴァリアーナ		♥
美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け 4/10 (金) 11:10～12:10 JESCO アリーナ 渋川 (子持社会体育館) ヴァリアーナ		♥
軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 4/10・17・24 (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 4/10・17・24 (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 4/10・17・24 (金) 13:00～15:00 中村緑地公園管理棟 2階		♥
NEW! キッズディスクゴルフ教室 小学4～6年生向け 4/11 (土) 14:00～15:00 中村緑地公園 (雨天時: 宮田商会武道館 渋川 第2 武道場) 自然の中で、ディスクゴルフを基本から楽しく学べます		♥
スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 4/11・25 (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		♥
キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 4/18・25 (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		♥
阿波踊り教室 小学生～高齢者向け 4/25 (土) 19:00～20:00 JESCO アリーナ 渋川 (子持社会体育館) 会議室		♥

※ 0～3歳のお子様は、同室で開催する「ちびっこ教室」への参加で、保育士がお預かりします。

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！→

