

「暮らしの中に、スポーツを！」

だより

紅葉を楽しみながら、気持ちよく運動しませんか？

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”



【10月の教室プログラム】

各教室とも初心者大歓迎です。

月

水中健康づくり教室
(1・15・22・29日)
10:30~11:30
ユートピア赤城温水プール
中高年齢者向け
水中で膝への負担を軽減しながら楽しく運動します。

幼児ビートダンス体操教室
(1・15・22・29日)
15:00~16:00
子持社会体育館サブアリーナ
幼児向け
音やリズムに合わせて楽しく身体を動かし、運動能力を高めます。

エージレス体操教室
(15・22・29日のみ)
10:00~11:00
子持社会体育館会議室
成人~高齢者向け
主にストレッチで身体をほぐし、矯正体操やリズムダンスを行います。

バランスボール教室
(1・15日のみ)
13:30~14:30
子持社会体育館会議室
成人~高齢者向け
バランスボールを使って、全身の筋肉を動かし、体のゆがみを矯正します。

火

小学生ビートダンス教室
(2・16日のみ)
17:30~18:30
子持社会体育館サブアリーナ
小学生向け
音楽に合わせてダンスとエアロビック体操を入れたプログラムです。

テニス教室
(30日のみ)
17:30~18:30
子持社会体育館サブアリーナ
年長~小学3年生向け
ジュニア向けのラケットとボールを使っての体験教室です。



木

親子教室
(空手道・少林寺拳法)
(11・25日のみ)
16:30~17:30
子持社会体育館サブアリーナ
幼児~小学2年生の親子向け
親子で様々な運動を通じて、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

ルディックウォーキング教室
(4・11・25日のみ)
9:00~10:00
子持ふれあい公園
成人~高齢者向け
専用のボールを使ってのウォーキング運動をします。(初心者の方は11・25日で受講してください)

金

ダンベル健康体操教室
(5・19・26日のみ)
13:30~15:30
子持社会体育館会議室
成人~高齢者向け
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。

ボディメイク体操教室
(5日のみ)
10:30~11:30
子持社会体育館会議室
成人~中高年齢者向け
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの健康プログラムです。

水

スポレック教室
(3・10・17・24・31日)
19:00~21:00
北橋中学校体育館
小学生~高齢者向け
軽いラケットとスポンジのボールを使う、テニスに似た軽スポーツです。

貯筋運動教室
(3・10・17・24日)
15:30~16:30
子持社会体育館会議室
高齢者向け
毎日コツコツ続けられて座ったままできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。

パワーヨガ教室
(17・31日のみ)
19:00~20:00
子持社会体育館会議室
成人~中高年齢者向け
主に骨盤のゆがみを矯正し体幹を鍛えます。初心者歓迎!!

ボディメイク体操教室
(17日のみ)
10:30~11:30
子持社会体育館会議室
成人~中高年齢者向け
ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの健康プログラムです。

ヨガ教室
(10・24日のみ)
10:00~11:00
子持社会体育館会議室
成人~高齢者向け
体全体のゆがみを矯正し、美しい体をつくります。

土

中学生空手道クラブ
(13・20・27日のみ)
13:00~15:00
渋川市武道館(第2)
中学生向け
空手道を通じて全身を鍛え、礼儀や他人を尊重することを学びましょう。

アイスホッケー教室
(13・27日のみ)
11:00~12:00
伊香保リンク
幼稚園~小学生
基礎的なスケーティングや、シュート、スティックの扱い方など基本的な動きを学べます。

スポーツチャンバラ教室
(6・20日のみ)
15:30~16:30
渋川市武道館(第1)
幼児~大人向け
柔らかい剣と防具によって安全を確保した「チャンバラ」です。

ウォーキング教室
(13日のみ)
9:00~12:00
子持社会体育館周辺
成人~中高年齢者向け
正しい歩き方で効果的なダイエットを行います。

日

フラ教室
(7・28日のみ) 10:30~11:30
子持社会体育館会議室 幼児~大人向け
ハワイアンミュージックに合わせて踊り、体の中の筋肉を鍛えます。

◎各教室の申し込みは、
電話または事務局まで直接お願いします。
(TEL:0279-26-3009)



【イベント情報】

★紅葉ウォーキング in 一ノ倉沢★

個人会員限定!!



日時……………10月27日(土)・28日(日)両日ともに午前8時～午後4時
集合・解散…渋川市役所本庁舎駐車場
※市役所から、マイクロバスで送迎します。
集合時間……午前7時45分(8時00分出発)
コース…………谷川岳ロープウェイベースプラザ～一ノ倉沢出合(往復約2時間)
申し込み……9月20日(木)9時から
参加希望日をしぶかわスポーツクラブ事務局の窓口または電話でお申し込みください。(0279-26-3009)
定員……………各日 15人まで ※先着順・しぶかわスポーツクラブ事務局窓口での申し込みを優先とさせていただきます。
対象……………しぶかわスポーツクラブ個人会員
参加費…………無料
持ち物…………弁当・飲み物・雨具・防寒具等
その他…………現在、会員ではない人も新たに会員になることにより参加できます。
※中止の場合は、当日の朝6時に参加者に連絡します。

「しぶかわスポーツクラブまつり」開催!!

- ・日時…平成30年11月10日(土)
- ・場所…中村緑地公園、渋川市武道館

※詳しくは、10月のクラブだより(vol.21)

でお知らせします!

どなたでも参加できます♪

★しぶかわスポーツクラブ入会方法★

※入会申込書は子持社会体育館・市役所スポーツ課・各公民館にあります。また、クラブのホームページからもダウンロードできます。

入会に必要なもの……①入会申込書

②会費(・高校生以上65歳未満・・・¥2,000 ・中学生以下65才以上・・・¥1,000
・団体・・・¥3,000)

受付場所・時間……子持社会体育館(月～土曜日、9:00～17:00)

市役所スポーツ課(月～金曜日、9:00～17:00)

受講券販売……………子持社会体育館内しぶかわスポーツクラブ事務局でのみ販売

・各教室とも1時間につき1枚(会員以外の方は2枚)の受講券が必要となります。

その他……………会員証は、入会日から1年間有効です。

しぶかわスポーツクラブ事務局

教室の内容や申し込み、クラブに関してのお問い合わせは下記事務局までご連絡ください
ますようお願いいたします。

渋川市子持社会体育館内 Tel: 0279-26-3009

e-mail: shibuspo2@ca.wakwak.jp

ホームページアドレス <http://www.shibuspo.com/>

または、『しぶかわスポーツクラブ』と検索してください。

日曜・祝日はお休みとなります。