

「暮らしの中に、スポーツを！」

だより

“スポーツによる健康長寿社会の実現に向けて”



## 【12月の教室プログラム】

各教室とも初心者大歓迎です。

月

### エージレス体操教室

(3・10・17日)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。

### 幼児ビートダンス体操教室

(3・10・17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。

### バランスボール教室

(3・17日)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体操教室

(4・18日)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を入れたプログラムです。

### テニス教室

(25日)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

### ルディックウォーキング教室

(6・13・20日)9:30~10:30

子持ふれあい公園他 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6・20日で受講してください。)

### 親子教室 (空手道・少林寺拳法)

(6・20日)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。

日

### フラ教室

(16・23日)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。

### スポーツチャンバラ教室

(2日)10:00~11:00 第2 (23日)15:00~16:00 第1

浜川市武道館 幼児~大人向け  
安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。  
大人の方も身体を動かすよい機会となります。

◎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)

水

### 貯筋運動教室

(5・12・19・26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。

### スポレック教室

(5・12・19・26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。

### ヨガ教室

(5・12日)13:30~14:30

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。

### パワーヨガ教室

(5・19日)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

(19日)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。

金

### ダンベル健康体操教室

(14・21日)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

(14日)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。

土

### ウォーキング教室

(8・22日)9:00~11:00

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。

### 中学生空手道クラブ

(1・15日)13:00~15:00

浜川市武道館 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。

### スポーツチャンバラ教室

(8日)17:00~18:00

浜川市武道館 第1 幼児~大人向け  
安全を確保した楽しい「チャンバラ」です。  
大人の方も身体を動かすよい機会となります。

## 【イベント情報】

# しづかわ市民まなびの日

日時：平成 30 年 11 月 18 日（日） 午後 1 時～午後 4 時

会場：北橋公民館 入場無料

【しづかわスポーツクラブの紹介】

午後 3 時 10 分～午後 3 時 40 分

- ① 幼児ビートダンス体操
- ② いつでも体操どこでも体操
- ③ 中学生による空手道演武



活動紹介パネルも展示コーナーに展示してあります。

教室の内容、申し込み、入会等のお問い合わせはしづかわスポーツクラブ事務局員まで気軽にお声掛けください。

問い合わせ：渋川市教育委員会生涯学習課（TEL：0279-22-2500）

年末年始は、ついつい不摂生になりがちです。

お正月太りしないように、しづかわスポーツクラブで様々な教室に参加して、毎日少しずつ身体を動かし、体質改善していきましょう！

## ★しづ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づ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。

## しづ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所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](mailto:shibuspo2@ca.wakwak.jp)

ホームページアドレス <http://www.shibuspo.com/>  
または、『しづかわスポーツクラブ』と検索してください。



こちらの QR コードからも、ホームページを開けます。



## 《年末年始休業のお知らせ》



下記の日程で年末年始を休業とさせていただきます。

### 【休業期間】

平成 30 年 12 月 29 日（土）～平成 31 年 1 月 3 日（木）

平成 31 年 1 月 4 日（金）より通常業務となります。

会員皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



日曜・祝日はお休みとなります。