

# 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.38

2020. 3. 15 発行

## 【4月の教室プログラム】

※新型コロナウイルスの感染拡大防止対策により、教室プログラムが変更となる場合があります。

◎各教室とも初心者大歓迎！！

月

### 太極拳教室

(6・20日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け  
ゆっくりとした呼吸の全身運動です。

### フレッシュダンス教室

(6・20日) 16:30~17:30

子持社会体育館グアリーナ 3歳~小学6年生向け  
リズムによって身体を動かし体力強化につながるダンスです。 ※保護者の方も参加できます♪ (無料)

### ボールdeコアトレ教室

(6・20日) 17:45~18:45

子持社会体育館会議室 成人~中高年齢者向け  
バランスボールを使って体幹を鍛えましょう。

### パワーエクササイズ教室

(6・20日) 19:00~20:00

子持社会体育館アリーナ 成人~中高年齢者向け  
カラダ年齢を若くしていきます。パンチ・キック動作も加えたエクササイズです。

### バドミントン教室

(13・27日) 19:00~21:00

子持社会体育館アリーナ 高校生~中高年齢者向け  
◎初心者対象  
気軽にバドミントンを始めてみませんか？

火

### 少林寺拳法(護身術)教室

(7・14・21日) 10:30~11:30

渋川市武道館 会議室 成人~高齢者向け  
いざという時に使える護身術を学びます。  
初歩から対応します。

### テニス教室(定員10名)

(21日) 17:30~18:30

子持社会体育館グアリーナ 年長~小学3年生向け  
ジュニア向けのラケットとボールで行う体験教室です。

※プログラムの変更等がある場合があります。

◎各教室の申込み、問合せは、電話または事務局まで直接お願いします。

渋川市吹屋 658-10 渋川市子持社会体育館内  
電話:0279-26-3009

※日曜・祝日はお休みです。

水

### ヨガ教室

(8・22日) 10:00~11:00

子持社会体育館会議室他 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。

### 貯筋運動教室

(8・15・22日) 15:30~16:30

子持社会体育館会議室他 成人~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。

NEW!

### リラックスヨーガ教室

(15日) 19:00~20:00

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け  
呼吸と動作を調和させ、心と体をコントロールできる自分を目指しましょう。

### スポレック教室

(8・15・22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。

木

### ノルディックウォーキング教室

(9・16日) 子持ふれあい公園

①9:00~10:00 ②10:00~11:00

(23日) 中村緑地公園

①9:00~10:00 ②10:00~11:00

成人~高齢者向け

専用のポ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②の時間に受講してください。)

### 親子教室

(9日) 空手道

(23日) 少林寺拳法

16:30~17:30 子持社会体育館グアリーナ

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。

### バドミントン教室

(9・23日) 小学3年~4年生対象

(16・30日) 小学5年~中学生対象

16:30~17:30 子持社会体育館グアリーナ

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎! ☆

金

### けいらくピクス教室

(10・24日) 10:00~11:00

渋川市武道館 第1 成人~中高年齢者向け  
リンパの流れをよくする簡単なエアロピクスです。

### Chi ボール de ボディケア教室

(10・24日) 11:15~12:15

渋川市武道館 第1 成人~高年齢者向け  
Chi (小) ボールを使った運動で血流をよくします。

NEW!

### 軽スポーツ教室

(10・17・24日) 10:00~12:00

市民体育館 成人~高年齢者向け  
だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。

NEW!

### ステップエアロ教室 (定員 10名)

(17日) 11:00~12:00

渋川市武道館 会議室 成人~高年齢者向け  
リズムに合わせて、ステップ台を使った昇降運動です。

### ダンベル健康体操教室

(10・17・24日) 13:30~15:30

子持社会体育館会議室 成人~高年齢者向け  
軽いダンベルを使い、健康体操を行います。

土

### 中学生空手道クラブ

(11日) 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。

### スポーツチャンバラ教室

(11日) 13:30~14:30

渋川市武道館 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 】

### 八重桜ウォーキング

春のウォーキングを開催します！  
~中村緑地公園→白井城址周辺~  
(片道約5km)

日時：4月25日(土)  
9:00~12:00

集合：中村緑地公園管理事務棟前

参加費：受講券3枚

(※非会員の方は6枚)

持ち物：歩きやすい服装・靴、帽子、水分、  
タオル、雨具(小雨決行)等



## 事務所移転のお知らせ

令和2年4月1日(水)より、一般財団法人渋川市公共施設管理公社内の組織に移行します。それに伴い、しぶかわスポーツクラブ事務所が移転します。

新所在地 〒377-0002

渋川市中村 830-5 中村緑地公園管理事務棟内

電話 0279-26-3009

受付時間 9:00~17:00 ※日曜・祝日はお休みとなります。



## ★ しぶかわスポーツクラブ入会方法 (3月末まで) ★

★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。

①入会申込書

②入会費 【・高校生以上 65歳未満 (A会員)：¥2,000 ・中学生以下 65才以上 (S会員)：¥1,000  
・団体：¥3,000】

受付時間・場所…… 9:00~17:00 子持社会体育館(月~土曜日) 市役所スポーツ課(月~金曜日)

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

・A会員 (5枚セット：1,000円、11枚セット：2,000円)

・S会員 (6枚セット：1,000円、12枚セット：2,000円)

・体験用のバラ券 (200円) もあります。

・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、入会月から1年間有効です。