

# 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.52

2024.9.1発行

★クラブだよりは、各公民館や体育施設等に置いてあります。是非ご利用ください。

## 参加者募集

## ユニバーサルスポーツ体験教室

～共生社会実現に向けて～

日時 令和6年10月6日(日) 9:30～12:30

会場 渋川市子持社会体育館 アリーナ

体験種目 シッティングバレーボール、ボッチャ、モルック、さいかつボール

参加対象 どなたでも参加できます(小学3年生以下は、保護者同伴での参加をお願いします)。

定員 40名程度(先着順・一度の申し込みは5名まで)

参加費 無料

持物等 動きやすい服装、体育館シューズ、飲み物など

申込期間 9月17日(火)～10月4日(金) 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

申込方法 クラブ事務局に電話又は来所でお申し込みください。電話:0279-26-3009



## 【9/15～10/14の教室プログラム】

運動量の目安



### 太極拳教室

成人～高齢者向け

9/30(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



### 護身術教室

成人～高齢者向け

9/17・24 10/1・8(火) 10:30～11:30

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場



### バランスボール教室

成人～高齢者向け

9/30 10/7(月) 13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



### ポティメンテンスヨガ教室

成人～高齢者向け

9/17・24 10/1・8(火) 15:00～16:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場



### バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

9/30 10/7(月) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ

②小学3～6年生向け

9/19・26 10/3・10(木) 19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ



### 親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

10/1・8(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



### 健康貯筋運動教室

成人～高齢者向け

9/18・25 10/2・9(水) 15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



### ZUMBA(ズンバ)教室

成人～中高年齢者向け

10/7(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



### ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

9/19・26 10/3・10(木)

①8:30～9:30 ②9:30～10:30 (②:初心者向け)

子持ふれあい公園(雨天時:子持社会体育館)



<p><b>ちびっこ教室</b>  </p> <p>0～3歳の親子向け</p> <p>9/19 10/3 (木) 10:30～11:30</p> <p>9/26 10/10 (木) 13:00～14:00</p> <p>中村緑地公園管理棟 2階</p> 	<p><b>軽スポーツ教室</b> 成人～高齢者向け </p> <p>9/20・27 10/4・11 (金)</p> <p>10:00～11:00</p> <p>渋川市民体育館</p> 
<p><b>コンテンポラリーダンス教室</b> </p> <p>成人～高齢者向け</p> <p>9/19 10/3 (木) 13:30～14:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>	<p><b>スポレック教室</b> 小学4年生～高齢者向け </p> <p>9/20・27 10/4・11 (金)</p> <p>11:00～12:00</p> <p>渋川市民体育館</p> 
<p><b>親子空手道教室</b> </p> <p>3歳～小学生の親子向け</p> <p>9/19 10/3 (木) 16:30～17:30</p> <p>子持社会体育館サブアリーナ</p> 	<p><b>ダンベル健康体操教室</b> 成人～高齢者向け </p> <p>9/20・27 10/4・11 (金)</p> <p>13:00～15:00</p> <p>中村緑地公園管理棟 2階</p>
<p><b>産後ママとマタニティヨガ教室</b> </p> <p>9/26 (木) 13:00～14:00</p> <p>中村緑地公園管理棟 2階</p> <p>(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。)</p>	<p><b>chiボール de ボティケア教室</b> </p> <p>成人～高齢者向け</p> <p>9/27 (金) 10:30～11:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p>
<p><b>ボティメイクヨガ教室</b> </p> <p>成人～高齢者向け</p> <p>9/26 (木) 14:15～15:15</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p> 	<p><b>青竹&amp;パワーエクササイズ教室</b> </p> <p>成人～中高年齢者向け</p> <p>10/11 (金) 10:30～11:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p>
<p><b>さいかつボール教室</b> </p> <p>小学4年生～高齢者向け</p> <p>9/26 10/10 (木) 19:30～21:30</p> <p>子持社会体育館アリーナ</p>	<p><b>キッズサッカー教室</b> 年中～小学3年生向け </p> <p>9/21・28 10/5 (土) 9:00～10:00</p> <p>木暮組スポーツパーク赤城</p> <p>(赤城総合運動自然公園)多目的広場</p> 
<p><b>ステップエアロ教室</b> </p> <p>成人～中高年齢者向け</p> <p>10/10 (木) 16:30～17:30</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p> 	<p><b>小・中学生空手道教室</b> </p> <p>小学5年生～中学生向け</p> <p>9/21・28 10/12 (土) 13:00～15:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p>
<p><b>スポーツウエルネス吹矢教室</b> </p> <p>成人～中高年齢者向け</p> <p>9/20 (金) 10:00～12:00</p> <p>子持社会体育館サブアリーナ</p> <p>10/4・11 (金) 10:00～12:00</p> <p>中村緑地公園管理棟 2階</p> 	<p><b>NEW!</b> <b>キッズHIPHOP教室</b> </p> <p>年長～小学6年生向け</p> <p>9/21 10/5 (土) 16:00～17:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場</p> <p>音楽に合わせてカッコよく踊りましょう♪</p> 
	<p><b>スポーツチャンバラ教室</b> </p> <p>小学生～中高年齢者向け</p> <p>9/28 10/12 (土) 15:00～16:00</p> <p>宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場</p> 

## 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！→

