

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.53

2024.10.1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。

第7回 しぶかわスポーツクラブまつり

【日時】 令和6年11月9日(土) 小雨決行

◎ 開会式 9:30~

◎ イベント 10:00~15:00

参加無料

【会場】 中村緑地公園
(駐車場あります。)

ステージイベントで
盛り上がりよう♪

スポーツ体験ブースで
色々な種目が体験
できるよ

スタンプラリーと抽選会で
景品 GET!

キッチンカーも来るよ

詳細は
こちらから



【10/15~11/14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

10/21・28 11/11(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

10/15・22 11/5・12(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

11/11(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

10/15・22 11/5・12(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

10/21・28 11/11(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

10/17・24 11/7(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

10/15・22 11/5・12(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

10/16・23 11/6・13(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

10/21・28 11/11(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

10/17・24 11/7・14(木)

①9:00~10:00 ②10:00~11:00(初心者向け)

子持ふれあい公園(雨天時:子持社会体育館)





ちびっこ教室  

0～3歳の親子向け

10/17 11/7 (木) 10:30～11:30

10/24 11/14 (木) 13:00～14:00


中村緑地公園管理棟 2階 

コンテンポラリーダンス教室 

成人～高齢者向け


10/17 11/7 (木) 13:30～14:30


宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

親子空手道教室 

3歳～小学生の親子向け

10/17 11/7 (木) 16:30～17:30


子持社会体育館サブアリーナ 

産後ママとマタニティヨガ教室 

10/24 (木) 13:00～14:00


中村緑地公園管理棟 2階


(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。)

ボディメイクヨガ教室 

成人～高齢者向け

10/24 (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 

さいかつボール教室 

小学4年生～高齢者向け


10/24 11/7 (木) 19:30～21:30


子持社会体育館アリーナ

ステップエアロ教室 

成人～中高年齢者向け

11/14 (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 

スポーツウエルネス吹矢教室 


成人～中高年齢者向け


10/18 11/1 (金) 10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ


軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 

10/18・25 11/1・8 (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 

10/18・25 11/1・8 (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 

10/18・25 11/1 (金)

13:00～15:00


中村緑地公園管理棟 2階

けいらくピクス教室 

成人～中高年齢者向け

10/25 (金) 10:30～11:30


宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第1武道場

chi ボール de ボティック教室 


成人～高齢者向け

11/8 (金) 10:30～11:30


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 

10/19・26 (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

小・中学生空手道教室 

小学5年生～中学生向け

10/19 11/2 (土) 13:00～15:00

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

NEW! **キッズHIPHOP教室** 

年長～小学6年生向け 


10/19 (土) 16:00～17:00


宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)第2武道場

10/26 (土) 14:00～15:00

中村緑地公園管理棟 2階

音楽に合わせてカッコよく踊りましょう♪

スポーツチャンバラ教室 


小学生～中高年齢者向け 

10/26 11/2 (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

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！→

