

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.54

2024. 11. 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。

ユニバーサルスポーツ体験教室を開催しました！

去る10月6日（日）、子持社会体育館を会場に「ユニバーサルスポーツ体験教室～共生社会実現に向けて～」を開催しました。

参加者はシッティングバレーボール、ボッチャ、モルック、さいかつボールの4種目を順番に体験し、歓声を上げながらプレーしていました。

クラブでは、このようなイベント事業に加え、学校や団体等が日頃活動している場所に各種目の指導者を派遣する事業も行っています。事業の詳細やご相談はクラブまでご連絡ください。



ボッチャの様子

【11/15～12/14の教室プログラム】運動量の目安 ♥:低 ♥:中 ♥:高

太極拳教室

成人～高齢者向け

11/18 12/9（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



バランスボール教室

成人～高齢者向け

12/2（月）13:30～14:30

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

11/18・25 12/9（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



護身術教室

成人～高齢者向け

11/19・26 12/3・10（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



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

11/18・25 12/2・9（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

11/21・28 12/5・12/12（木）19:00～21:00

子持社会体育館サブアリーナ



ポティメンテナンスヨガ教室

成人～高齢者向け

11/19・26 12/3・10（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



親子運動あそび教室

3歳～小学4年生の親子向け

11/26 12/3・10（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



NEW! キッズHIPHOP教室

年長～小学6年生向け

11/18 12/2（月）17:00～18:00

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♪



健康貯筋運動教室

成人～高齢者向け

11/20・27 12/4・11（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



ノルディックウォーキング教室

成人～高齢者向け

11/21・28 12/5・12（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）



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

11/15・22 12/6・13（金）

11:00～12:00 渋川市民体育館



ちびっこ教室

0～3歳の親子向け

11/21 12/5（木）10:30～11:30

11/28 12/12（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

11/21 12/5（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

11/21 12/5（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

11/28（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。）



ポティメイクヨガ教室

成人～高齢者向け

11/28（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

11/28 12/12（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

12/12（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



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

11/15・22 12/6・13（金）

10:00～11:00 渋川市民体育館



ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け

11/15・22・29 12/6・13（金）

13:00～15:00

中村緑地公園管理棟2階



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～中高年齢者向け

11/22・29 12/6・13（金）10:00～12:00

子持社会体育館サブアリーナ



青竹&パワーエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

11/22（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



けいらくピクス教室

成人～中高年齢者向け

12/13（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

11/16・30 12/7・14（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

11/16・30（土）13:00～15:00

12/14（土）13:30～15:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

11/16・30 12/14（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



NEW! 阿波踊り教室

小学1年生～高齢者向け

11/16・30 12/7（土）19:00～20:00

子持社会体育館会議室

楽しく、カッコよく、健康になれる阿波踊り。

一緒に踊りましょう！



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！→

