

# 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.5

2020.10.15 発行

クラブからのお願い

- ◎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または、中止となる場合があります。
- ◎マスクの着用、手洗い・手指消毒をお願いします。
- ◎体調のすぐれない方は、教室の参加をご遠慮ください。
- ◎会場施設の利用条件にご協力ください。
- ◎各教室に定員を設けておりますので、必ず電話またはクラブ事務局まで申し込みをお願いします。



※会員有効期限が令和2年3月末日以降の方は、有効期限に応じて延長を行います。  
※詳細については、ホームページまたはクラブ事務局までご確認ください。



## 【 11月の教室プログラム 】



### 太極拳教室

(2・16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。



月

### バランスボール教室

(9・30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。



### バドミントン教室

(2・9・16・30日) 19:00~21:00

子持社会体育館グアリーナ 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?



### 少林寺拳法(護身術)教室

(10・17・24日) 10:30~11:30

渋川市武道館 第2 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。



火

### 親子運動あそび教室

(10・17・24日) 16:00~17:00

渋川市武道館 第2 3歳~小学生の親子向け  
親子でできる運動遊びを通して楽しみましょう。



◎各教室の申し込み、問い合わせは、電話または、クラブ事務局までお願いします。

### ヨガ教室

(11・25日) 10:00~11:00

子持社会体育館グアリーナ 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。



水

### 貯筋運動教室

(4・11・18・25日) 15:30~16:30

子持社会体育館会議室 成人~高齢者向け  
毎日コツコツ続けられて座ったままでできる簡単な運動です。介護予防に効果があります。



### リラックスヨガ教室

(4・18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

(4・11・18・25日) 19:00~20:00

北橋中学校体育館 小学4年生~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。

(公財) 渋川市まちづくり財団

しぶかわスポーツクラブ

〒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

※日曜・祝日はお休みです。

## ノルディックウォーキング教室

(5・12・26日)

①8:30~9:30 ②9:30~10:30

子持ふれあい公園 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。



木

## スポーツウエルネス吹矢教室

(13・20・27日) 10:00~12:00

子持社会体育館サブアリーナ 成人~中高年齢者向け

腹式呼吸をベースとした独自の呼吸法で、的に向け矢を吹きます。



金

## 親子教室

(5日) サッカー

15:30~16:30 中村緑地公園

(19日) 空手道

16:30~17:30 子持社会体育館サブアリーナ

3歳~小学2年生の親子向け

親子で様々な運動をとおして、楽しく体を動かし、運動能力を高めます。

NEW!



## フレッシュダンス教室

(12・26日) 16:30~17:30

澁川市武道館 第2 3歳~小学6年生向け

リズムに合わせて身体を動かし体力強化につながるダンスです。※保護者の方は無料で参加できます♪



## ボール de コアトレ教室

(12・26日) 17:45~18:45

クラブハウス2階 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

(12・26日) 19:00~20:00

クラブハウス2階 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

(12・19・26日) 19:00~21:00

子持社会体育館サブアリーナ 小学3年~中学生向け

◎初心者対象。興味のある方☆大歓迎! ☆



## 軽スポーツ教室

(6・13・20・27日) 10:00~12:00

澁川市民体育館 成人~高齢者向け

だれでもできる様々な軽スポーツを体験できます。

## けいらくピクス教室

(6・20日) 10:00~11:00

澁川市武道館 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

(6・20日) 11:15~12:15

澁川市武道館 第1 成人~高齢者向け

chi(小)ボールを使った運動で血流をよくします。

## ステップエアロ教室

(27日) 11:00~12:00

クラブハウス2階 成人~高齢者向け

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

(6・13・20・27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。



## キッズサッカー教室

(7・14・21・28日) 9:00~10:00

赤城総合公園多目的広場 年中~小学2年生向け

明るく元気に、色々な動きを経験させ、子どもの心身の健康と成長を促します。

土



## 中学生空手道クラブ

(7・14・21・28日) 13:00~15:00

澁川市武道館 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

(14・28日) 17:00~18:00

澁川市武道館 第1 小学生~大人向け

自分のスタイルで「チャンバラ」を楽しむことができます。身体能力の向上やストレス発散の機会にもなります。



## 「しぶかわスポーツクラブまつり」の開催中止について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年の「しぶかわスポーツクラブまつり」の開催は中止となりました。

楽しみにしていただきました皆様には申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

来年は開催を予定しておりますので、ご参加お待ちしております。

## しぶかわスポーツクラブ会員募集中!!

### ①入会費

・19歳以上64歳以下(A会員): 2,000円

・3歳以上18歳以下及び65才以上(S会員): 1,000円

※市内在住、在勤、在学以外の方は上記の料金プラス500円の額が入会費となります。

・会社、自治会、サークル等の団体(団体会員): 3,000円

※派遣教室となりますので、詳細はクラブ事務局までお問い合わせください。

### ②受講券

・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)

・体験用のばら券(200円)もあります。

### ③教室受講方法

・会員: 1枚/1時間、非会員: 2枚/1時間の受講券が必要となります。

