

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.61

2025. 6. 1 発行

活動報告

「新緑ウォーキング」を開催しました！

去る5月12日（月）、赤城健康公園周辺を巡る「新緑ウォーキング」を開催し、19名の方にご参加いただきました。緑の芝生がきれいに整備された赤城健康公園を発着地点として、豊かな自然に囲まれた渋川市赤城敷島マレットゴルフ場などを経由し、眺望スポットである「西原・利根の絶景」からは緑に色づいた山々と利根川を一望することができました。

新緑の季節、鳥のさえずりを聞きながら、景色を楽しむウォーキングイベントとなりました。【次回は6月17日（火）に「あじさいウォーキング」を開催予定です。どなたでもご参加いただけますので、ご希望の方はクラブまでお申し込みください。（電話：0279-26-3009）】



【7月の教室プログラム】

運動量の目安

♥:低 ♥:中 ♥:高

<p>バランスボール教室 成人～高齢者向け ♥</p> <p>7/7（月）13:30～14:30</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>	<p>親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け ♥</p> <p>7/1・15（火）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>ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け ♥</p> <p>7/7・28（月）15:30～16:30</p> <p>宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場</p>	<p>癒やしの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け ♥</p> <p>7/1・15（火）18:00～19:00</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>
<p>バドミントン教室 ♥</p> <p>① 高校生～中高年齢者向け</p> <p>7/7・14・28（月）19:00～21:00</p> <p>JESCO アリナ渋川（子持社会体育館）サ`アリナ</p> <p>② 小学3～6年生向け</p> <p>7/3・17・31（木）19:00～21:00</p> <p>JESCO アリナ渋川（子持社会体育館）サ`アリナ</p> <p>③ 小学3～6年生向け（初心者向け）</p> <p>7/10・24（木）19:00～21:00</p> <p>JESCO アリナ渋川（子持社会体育館）サ`アリナ</p>	<p>NEW! 動いて整う陽ヨガ教室 成人～高齢者向け ♥</p> <p>7/8・22（火）13:30～14:30</p> <p>宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場</p> <p>全身を動かし、リフレッシュしましょう。</p>
<p>太極拳教室 成人～高齢者向け ♥</p> <p>7/14・28（月）10:00～11:00</p> <p>宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場</p>	<p>親子ディスクゴルフ教室 ♥</p> <p>年長～小学生の親子向け</p> <p>7/8・22（火）16:30～17:30</p> <p>中村緑地公園</p> <p>（雨天時：宮田商会武道館渋川第2武道場）</p>
<p>キッズ HIPHOP 教室 年長～小学6年生向け ♥</p> <p>7/14・28（月）17:00～18:00</p> <p>JESCO アリナ渋川（子持社会体育館）会議室</p>	<p>けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け ♥</p> <p>7/2（水）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>健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け ♥</p> <p>7/2・9・16・23（水）15:30～16:30</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>

青竹&パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け 7/9（水）10:30～11:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場	♥	産後ママとマタニティヨガ教室 7/24（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。）	♥
フラ教室 成人～高齢者向け 7/9・23（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階	♥	ボディメイクヨガ教室 成人～高齢者向け 7/24（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	♥
chi ボール de ボディケア教室 成人～高齢者向け 7/16（水）10:30～11:30 宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1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 7/4（金）10:00～12:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ	♥
ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け 7/23（水）10:30～11:30 中村緑地公園 （雨天時：宮田商会武道館渋川第1武道場）	♥	軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 7/4・11（金）10:00～11:00 渋川市民体育館 7/25（金）10:00～11:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ	♥
ミニトランポリン教室 成人～中高年齢者向け 7/3・17（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階	♥	スポレック教室 小学4年生～高齢者向け 7/4・11（金）11:00～12:00 渋川市民体育館 7/25（金）11:00～12:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ	♥
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 7/3・17（木）10:30～11:30 7/10・24（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階	♥	ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け 7/4・11・18・25（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階	♥
スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 7/3・17（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	♥	キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 7/5・12・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	♥
ノルディックウォーキング教室 成人～高齢者向け 7/10・17・24・31（木） ①8:30～9:30 ②9:30～10:30（初心者向け） 子持ふれあい公園 〈雨天時：JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）〉	♥	阿波踊り教室 小学1年生～高齢者向け 7/5・12・26（土）19:00～20:00 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）会議室	♥
ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け 7/10（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	♥	小・中学生空手道教室 小学5年生～中学生向け 7/12・19・26（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	♥
さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け 7/10・31（木）19:30～21:30 JESCO アリーナ渋川（子持社会体育館）アリーナ	♥	スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け 7/26（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！→

