

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.67

2025. 12. 1 発行

活動報告

「石段ウォーキング」を開催しました！

去る10月15日(水)、渋川市伊香保体育館を発着地点として、伊香保石段街や河鹿橋を巡る「石段ウォーキング」を開催し、30名の方々にご参加いただきました。

当日は秋の訪れを感じる涼やかな陽気の中、普段は通り過ぎてしまいがちな石段街の路地裏を散策したり、陽光に映える自然の景色を楽しんだり、伊香保地区の魅力を再発見するウォーキングイベントとなりました。



【1月の教室プログラム】

運動量の目安



<p>太極拳教室 成人～高齢者向け </p> <p>1/19・26(月) 10:00～11:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p>	<p>キッズダンス教室 年中～小学生向け </p> <p>1/26(月) 17:00～18:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)会議室</p>
<p>バランスボール教室 成人～高齢者向け </p> <p>1/19・26(月) 13:30～14:30 </p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>	<p>癒やしの陰ヨガ教室 成人～高齢者向け </p> <p>1/13・27(火) 18:00～19:00</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>
<p>ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け </p> <p>1/19・26(月) 15:30～16:30</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p>	<p>動いて整う陽ヨガ教室 成人～高齢者向け </p> <p>1/20(火) 13:30～14:30</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p>
<p>ZUMBA kids 教室 年中～小学生向け </p> <p>1/19(月) 16:40～17:40</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)会議室</p>	<p>親子空手道教室 3歳～小学生の親子向け </p> <p>1/20(火) 16:30～17:30</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</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>1/19・26(月) 19:00～21:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p> <p>②小学3～6年生向け</p> <p>1/22(木) 19:00～21:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p> <p>③小学3～6年生向け(初心者向け)</p> <p>1/15・29(木) 19:00～21:00</p> <p>JESCO アリーナ渋川(子持社会体育館)サブアリーナ</p>	<p>けいらくピクス教室 成人～中高年齢者向け </p> <p>1/14・28(水) 10:00～11:00</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>
	<p>青竹&パワーエクササイズ教室 </p> <p>成人～中高年齢者向け</p> <p>1/14(水) 11:10～12:10</p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>
	<p>健康貯筋運動教室 成人～高齢者向け </p> <p>1/14・21・28(水) 15:30～16:30 </p> <p>中村緑地公園管理棟2階</p>

フラ教室 成人～高齢者向け 1/14・28（水）17:30～18:30 中村緑地公園管理棟2階  	産後ママとマタニティヨガ教室 1/29（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。） 
ディスクゴルフ教室 成人～高齢者向け 1/21（水）10:30～11:30 中村緑地公園（雨天時：中村緑地公園管理棟2階） 	軽スポーツ教室 成人～高齢者向け 1/9・16・23・30（金）10:00～11:00 渋川市民体育館 
chiボール de ボテイクア教室 成人～高齢者向け 1/28（水）11:10～12:10 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 1/9・16・23・30（金）11:00～12:00 渋川市民体育館 
ノルディックウォーキング教室 成人～高齢者向け 1/8・15・29（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：JESCOアリーナ渋川）  	ダンベル健康体操教室 成人～高齢者向け 1/9・16・23・30（金）13:00～15:00 中村緑地公園管理棟2階 
ミニトランポリン教室 成人～中高年齢者向け 1/8・22（木）9:30～10:30 中村緑地公園管理棟2階  	昭和歌謡ダンス教室 成人～高齢者向け 1/16（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 
ちびっこ教室 0～3歳の親子向け 1/8・22（木）10:30～11:30 1/15・29（木）13:00～14:00 中村緑地公園管理棟2階  	美尻美ボティ教室 成人～中高年齢者向け 1/16（金）11:10～12:10 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ 
スタイルメイキング教室 成人～高齢者向け 1/8・22（木）13:30～14:30 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 1/16（金）10:00～12:00 中村緑地公園管理棟2階  
エアロビクス教室 成人～中高年齢者向け 1/15（木）16:30～17:30 中村緑地公園管理棟2階 ※宮田商会武道館渋川の改修工事期間中、ステップエアロ教室の代替として開催します。 	キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け 1/10・31（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  
さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け 1/22（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 1/17（土）15:00～16:00 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）サブアリーナ 
	阿波踊り教室 小学生～高齢者向け 1/17・31（土）19:00～20:00 JESCOアリーナ渋川（子持社会体育館）会議室 

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！→

