

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.74

2026.7.1 発行

活動報告

「新緑ウォーキング」を開催しました！

去る4月28日（火）、子持ふれあい公園周辺から白井地区を巡る「新緑ウォーキング」を開催し、21名の方にご参加いただきました。

天候にも恵まれ、あざやかな萌黄色の新緑とさわやかな空気を楽しみながら子持ふれあい公園を出発し、交通の要衝として栄えた白井宿から深い空堀の跡を進んで白井城本丸跡へと向かう約5kmのコースで、白井地区の長い歴史を感じられるウォーキングとなりました。

なお、次回のウォーキングイベントは【9月29日（火）に3回目を開催】する予定です。



【8月の教室プログラム】

運動量の目安



:低



:中



:高

バドミントン教室



①高校生～中高年齢者向け

8/3・17・24（月）19:00～21:00

②小学3～6年生向け

8/20（木）19:00～21:00

③小学3～6年生向け（初心者向け）

8/6・27（木）19:00～21:00

（全て JESCO アリ+渋川（子持社会体育館）サ+アリ+）



太極拳教室 成人～高年齢者向け



8/17・24（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



ZUMBA kids 教室 年小～小学生向け



8/17（月）16:00～17:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場

ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け



8/24（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

キッズダンス教室 年中～小学生向け



8/31（月）17:00～18:00

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第2武道場

NEW! HIPHOPダンス教室



中学生～中高年齢者向け

8/31（月）18:30～19:30

中村緑地公園管理棟2階

ヒップホップダンスをベースに楽しく踊りましょう



バランスボール教室 成人～高年齢者向け



8/4・18（火）10:30～11:30

中村緑地公園管理棟2階

ダンベル健康体操教室 成人～高年齢者向け



8/4・25（火）13:30～15:30

中村緑地公園管理棟2階



癒やしの陰ヨガ教室 成人～高年齢者向け



8/4・25（火）18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階

動いて整う陽ヨガ教室 成人～高年齢者向け



8/18（火）13:30～14:30

宮田商会武道館渋川（渋川市武道館）第1武道場

親子ディスクゴルフ教室 年中～小学生の親子向け



8/25（火）16:30～17:30

中村緑地公園（雨天時：宮田商会武道館渋川第2武道場）

ディスクゴルフ教室 成人～高年齢者向け



8/5・19（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）

健康貯筋運動教室 成人～高年齢者向け



8/5・19・26（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階

フラ教室 小学4年生～高年齢者向け



8/26（水）17:30～18:30

中村緑地公園管理棟2階



ミニランポリン教室 成人～中高年齢者向け

8/6・20(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～高年齢者向け

8/7(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

8/6・20(木) 10:30～11:30

8/27(木) 13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階



美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け

8/7(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



ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け

8/6(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～高年齢者向け

8/21・28(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



スポレック教室 小学4年生～高年齢者向け

8/21・28(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



さいかつボール教室 小学4年生～高年齢者向け

8/6・27(木) 19:30～21:30

JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)アリーナ



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

8/1・29(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～高年齢者向け

8/20・27(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)



キッズディスクゴルフ教室

小学3～6年生向け

8/8・22(土) 14:00～15:00

中村緑地公園(雨天時:宮田商会武道館渋川第1武道場)

自然の中で、ディスクゴルフを基本から楽しく学べます



産後ママとマタニティヨガ教室 ※

8/27(木) 13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階



NEW! ボール de ピラティス教室

成人～中高年齢者向け

8/27(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

小さいボールを使って、インナーマッスルに呼びかけます



スポーツチャンバラ教室 小学生～中高年齢者向け

8/8(土) 15:10～16:10

宮田商会武道館渋川(渋川市武道館)

第1武道場



パワーエクササイズ教室 成人～中高年齢者向け

8/8(土) 15:15～16:15

中村緑地公園管理棟2階



阿波踊り教室 小学生～高年齢者向け

8/29(土) 19:00～20:00

JESCOアリーナ渋川(子持社会体育館)会議室



※ 0～3歳のお子様は、同室で開催する「ちびっこ教室」への参加で、保育士がお預かりします。

【派遣教室のご案内】

しぶかわスポーツクラブでは、自治会やサークルなどの団体にスポーツ教室の指導者を派遣して教室を開催する事業を行っています。

派遣教室の開催にご興味ございましたら、しぶかわスポーツクラブ(0279-26-3009)までご相談下さい。

しぶかわスポーツクラブ参加方法

1 参加したい教室を選び、クラブに申し込む。

2 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。



～渋川市民会館は令和8年6月4日に開館50周年を迎えました～

渋川市民会館
50th Anniversary

(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! →

