

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.78

2026. 11. 1 発行

活動報告

ユニバーサルスポーツ体験教室を実施しました！

去る 10 月 4 日（日）、JESCO アリーナ渋谷を会場に「ユニバーサルスポーツ体験教室」を開催しました。

参加者は、複数のグループに分かれ、シッティングバレーボール、さいかつボール、車いすバスケットボール、モルック、ボッチャの 5 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スポーツ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お気軽にクラブまでご連絡ください。

（電話：0279-26-3009）



さいかつボール体験の様子

【12月の教室プログラム】



運動量の目安



:低



:中



:高

ZUMBA 教室 成人～中高年齢者向け

12/7（月）15:30～16:30

JESCO アリーナ渋谷 サブアリーナ

12/21（月）15:30～16:30

宮田商会武道館渋谷第2武道場



バドミントン教室

①高校生～中高年齢者向け

12/7・14・21（月）19:00～21:00

②小学3～6年生向け

12/3・24（木）19:00～21:00

③小学3～6年生向け（初心者向け）

12/10（木）19:00～21:00

（全て JESCO アリーナ渋谷 サブアリーナ）



太極拳教室 成人～高年齢者向け

12/14・21（月）10:00～11:00

宮田商会武道館渋谷第2武道場



ZUMBA kids 教室 年少～小学生向け

12/14（月）16:30～17:30

宮田商会武道館渋谷第2武道場



バランスボール教室 成人～高年齢者向け

12/15・22（火）10:30～11:30

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

12/1（火）13:30～14:30

宮田商会武道館渋谷第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

12/8・22（火）16:30～17:30

宮田商会武道館渋谷第2武道場



癒やしの陰ヨガ教室 成人～高年齢者向け

12/15（火）18:00～19:00

中村緑地公園管理棟2階

※アロマを使用します。



ディスクゴルフ教室 成人～高年齢者向け

12/2・16（水）10:30～11:30

中村緑地公園（雨天時：宮田商会武道館渋谷第1武道場）



健康貯筋運動教室 成人～高年齢者向け

12/2・9・16・23（水）15:30～16:30

中村緑地公園管理棟2階



けいらくフィットネス教室 成人～高年齢者向け

12/9（水）10:00～11:00

宮田商会武道館渋谷第1武道場



バンドエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

12/9（水）11:10～12:10

宮田商会武道館渋谷第1武道場



フラ教室 小学4年生～高年齢者向け

12/9・23（水）17:30～18:30

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

12/3・10・17（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）



スポーツウエルネス吹矢教室

成人～高齢者向け

12/11・18（金）10:00～12:00

JESCO アリーナ渋川サテライトアリーナ



ミニトランポリン教室 成人～中高年齢者向け

12/3・17（木）9:30～10:30

中村緑地公園管理棟2階



ちびっこ教室 0～3歳の親子向け

12/3・17（木）10:30～11:30

12/10・24（木）13:00～14:00

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

12/3・17（木）13:30～14:30

中村緑地公園管理棟2階



産前産後ラフターヨガ教室 ※

12/10（木）13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階



ステップエアロ教室 成人～中高年齢者向け

12/10（木）16:30～17:30

宮田商会武道館渋川第2武道場



さいかつボール教室 小学4年生～高齢者向け

12/10・24（木）19:30～21:30

JESCO アリーナ渋川アリーナ



産後ママとマタニティヨガ教室 ※

12/24（木）13:00～14:00

中村緑地公園管理棟2階



ボール de ピラティス教室

成人～中高年齢者向け

12/24（木）14:15～15:15

宮田商会武道館渋川第1武道場



昭和歌謡ダンス教室 成人～高齢者向け

12/4（金）10:00～11:00

JESCO アリーナ渋川サテライトアリーナ



美尻美ボディ教室 成人～中高年齢者向け

12/4（金）11:10～12:10

JESCO アリーナ渋川サテライトアリーナ



軽スポーツ教室 成人～高齢者向け

12/11・18（金）10:00～11:00

渋川市民体育館



スポレック教室 小学4年生～高齢者向け

12/11・18（金）11:00～12:00

渋川市民体育館



キッズサッカー教室 年中～小学3年生向け

12/5（土）9:00～10:00

木暮組スポーツパーク赤城多目的広場



阿波踊り教室 小学生～高齢者向け

12/5・19（土）19:00～20:00

JESCO アリーナ渋川会議室



キッズディスクゴルフ教室 小学3～6年生向け

12/12（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）



スポーツチャンバラ教室

小学生～中高年齢者向け

12/12（土）15:10～16:10

宮田商会武道館渋川第1武道場



けいらくビクス教室 成人～中高年齢者向け

12/12（土）14:10～15:10

中村緑地公園管理棟2階



パワーエクササイズ教室

成人～中高年齢者向け

12/12（土）15:15～16:15

中村緑地公園管理棟2階



NEW! キッズミニトランポリン教室

①3歳～年長向け

12/19（土）10:10～11:10

②小学1～4年生向け

12/19（土）11:10～12:10

中村緑地公園管理棟2階

トランポリンを楽しみましょう



※ 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。

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。
会員：1枚/1時間、非会員：2枚/1時間
（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の詳細は、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



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！→

