

健康スポレクひろば(元気クラブ)



健康スポーツ事業のすすめ！！

楽しく過ごして健康増進！！歳だから・・・と諦めていませんか？動かない人は虚弱に！！動く人は元気に！！

u&uNスポ植木とUEKI・レクリエーション協会が共催で開催する「健康スポレクひろば」です。

会場は植木文化センター(多目的ホール) 対象者は概ね運動習慣がない60代を中心とした男女定員30名

全9回の開催 参加費500円(保険代、お茶代)興味を持たれた方は事務所までご連絡下さい。

8月4日から始まっています。お急ぎください。

6年ぶりに小学校プールにカヌー登場 放課後子ども教室でカヌー体験しました。



8/21(月)始まるころには、雨も上がり元気な3年生男女14名(2名欠)が参加してくれました。指導者に学園大学ボート部の二人も応援に来てくれて楽しい時間を過ごしました。最近の子ども達はバランス感覚が良いのか初めてとは思えないオールさばきでした。ただプール内でのコース取りなのでUターンが難しくみんな笑顔！笑顔！の教室でした。残り18回いろいろなスポーツ挑戦していきます。

気軽に事務所にどうぞ！ 夏休みと言うこともあり子ども達が遊びに来てくれました。コーヒー出しますよ 大人だけです(笑)



新規・更新の手続きはお済みですか？ 随時会員募集中！

フリー種目	時間	会場	曜日	練習日				
バウンドテニス	13:30~15:30	リンクス	月	4	×	18	25	—
	19:30~21:30	山本小	水	6	13	20	27	—
ビーチバレー	19:30~21:30	桜井小	火	5	12	19	26	—
			土	2	9	16	×	30
バレーボール	19:30~21:30	山本小	火	5	12	19	26	—
			金	1	8	15	22	29
フラダンス	10:30~11:30	ウエッキー	木	7	14	28	—	—
		桜井コミセン	—	—	—	—	—	—
バドミントン	19:30~21:30	田底小(全般)	水	6	13	20	27	—
		植木小(経験者向)	金	1	8	15	22	29
		山東小(全般)	土	2	9	×	×	30
太極柔力球	19:30~21:00	五霊中(体)	土	—	—	—	—	—
グラウンドゴルフ	15:00~17:00	ライフガーデン 北熊本グラウンド	金	1	8	15	22	29
			土	2	9	16	×	30
30代以上(男女) バスケットボール	19:30~21:30	五霊中(体)	金	1	8	15	22	29
卓球	19:30~21:30	五霊中	土	2	9	16	×	30

※プログラムは日程および時間等が変更になる場合があります

Nスポ植木事務局 受付時間 火~土曜日 10:00~15:00 (祝日・文化センター休館日を除く)
TEL: 096-227-6139 FAX: 096-227-6258 E-mail: ueki.uu@beach.ocn.ne.jp

ジュニア種目	時間	会場	曜日	練習日									
子供体操教室	前半) 17:45~18:45	植木小	水	6	13	20	27	—					
	後半) 18:45~19:45			6	13	20	27	—					
ジュニア剣道 (u&u桜井剣友会)	18:30~21:00	桜井小	月	4	11	×	25	—					
	19:30~21:30	吉松小	水	6	13	20	27	—					
Jr.バスケット(月曜)	19:30~21:30	植木小	金	1	8	15	22	29					
Jr.バスケット(日曜)	10:30~12:00	植木小	月	4	11	×	25	—					
Jr.ユースバスケット	19:00~21:00	鹿南中(体)	日	3	×	17	18	24					
ジュニアバスケット (フォルティス)	19:00~21:00	山東小	土	2	9	16	×	30					
	18:40~21:00	桜井小	月	4	11	×	25	—					
	19:00~21:00	桜井小	木	7	14	21	×	—					
ジュニアバスケット (u&u植木北)	19:00~21:00	吉松小	金	1	8	15	22	29					
	19:00~21:00		土	2	9	16	×	30					
ジュニア卓球	19:30~21:30	五霊中	水	6	13	20	27	—					
			金	1	8	15	22	29					
Jr.女子バレーボール (u&u植木JVC)	19:30~21:30	山東小 五霊中(体)	水	6	13	20	27	—					
			土	2	9	16	×	30					
アル馬拉ッソキッズサッカー	18:00~20:00	スポセン A	金	1	8	—	22	29					
	19:00~21:00	スポセン B	金	—	—	15	—	—					
キッズサッカー (u&uアルベントス)	12:00~13:00	田底小(運)	土	2	9	16	×	×					
			日・祝	2	3	9	10	16	17	18	23	24	
アル馬拉ッソジュニアサッカー	8:30~19:00	田底小(運)	火	5	12	19	26	—					
	19:00~21:00	田底小(運)	木	7	14	21	×	—					
	19:00~21:00		土	2	9	16	×	×					
ジュニアユースサッカー (u&uアル馬拉ッソ)	19:00~21:00	田底小(運)	月	4	11	×	25	—					
	Bコート	スポセン	水	6	13	20	27	—					
	19:00~21:00	スポセン A	金	1	8	—	22	29					
	18:00~20:00	スポセン B	金	—	—	15	—	—					
菱形少年野球	16:30~19:00	菱形小(運)	土	2	9	16	×	×					
	19:00~21:00	菱形小(体)	月	4	11	×	25	—					
	17:00~21:00	田原グラウンド	水	6	13	20	27	—					
17:00~20:00まで	菱形小(運)	金	1	8	15	22	29						
植北少年野球	19:00~21:00	田底小(運)	土・日・祝	2	3	9	10	16	17	18	23	24	30
	12:00~17:00	吉松小(運)	水	6	13	20	27	—					
キッズサッカー	17:00~19:00	芝生広場	金	1	8	15	22	×					
	13:30~15:30		土	2	9	16	23	30					
トランポリン	前半) 16:35~17:25	リンクス	火	5	×	19	26	—					
	後半) 17:30~18:25		火	5	×	19	26	—					
バトントワリング	19:30~21:30	田原小	水	6	13	20	27	—					
	16:30~21:00		土	2	9	16	×	30					

動かせ心 つなげ人 地域 輪になるスポーツクラブ

※参加種目によっては年会費の他に別途、参加費が必要となる教室があります