



2019年度、入会・更新手続き中です。30年度会員の皆様にお知らせです。4月からは、手続きされませんと傷害保険の対応が出来ませんのでご注意をお願い致します。

小学生走り方教室開催

主催: 植木公民館 後援: u&u Nspo 植木 H31年3月9日(土) 植木文化センター・芝生広場 指導者: 瀬々井勝郎・ハル子氏(宮崎市在住) 1年生から6年生まで24名の参加がありました。まず走る前に、ストレッチの方法、スタート時の手・足の動きを屋内で実践・後半は芝生広場へ移動しての実技指導をされました。30M走では指導前タイムと始動後のタイムを比べるのに挑戦！ほとんどの子ども達が良い結果を残すことができました。終了後、指導者に積極的に質問したり、次回の開催を訪ねる子どもさんもありました。追伸: 指導者募集!! 見つければ新しく教室を開催できます! ※事務所へ連絡待っています。



△2019版Nspo植木パンフレット作成

注: 4月の予定!! 小中学校体育館は休みの日が多くなっております。4月1日・2日は小中学校は全校使用できません。小学校入学式: 4月11日・中学校入学式: 4月10日のため前日が使用できません。



Table with columns: フリー種目, 時間, 会場, 曜日, 練習日. Lists various sports like バウンドテニス, ビーチバレー, バレーボール, バドミントン, 卓球, 太極柔力球, グラウンドゴルフ.



動かせ心 つなげ人 地域の輪になるスポーツクラブ

※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!

Nspo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)

Main table with columns: ジュニア種目, 時間, 会場, 曜日, 練習日. Lists various sports like 子供体操教室, ジュニア剣道, Jr. バスケット, ジュニア卓球, Jr. 女子バレーボール, アルマラッソキッズサッカー, ジュニアサッカー, ユースサッカー, 菱形少年野球, 植北少年野球, Nsupoサッカー, トランポリン, バトントワリング.