

6月8日(月)から小中学校体育館・グラウンド開放です。

新型コロナウイルスが終息したわけではありません。  
安全に運動・スポーツをするポイントは？

- 1、運動やスポーツを始める前に①～⑤の体調確認が必要です。  
①平熱を超える発熱 ②咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状 ③だるさ(倦怠感) 息苦しさ(呼吸困難) ④嗅覚や味覚の異常 ⑤体が重く感じる、疲れやすい等
- 2、感染予防のための基本的な対応  
(1)十分な距離の確保※少なくとも2mの距離を空けることが適当とされています。  
(2)マスクの着用 (3)手洗いの実施・手指消毒
- 3、熱中症の予防  
高温、多湿、風がない(弱い)、日差しが強いといった条件が重なる日は熱中症の発症に注意が必要です。このような場合には野外での運動を見合わせるようにしましょう。

フリー種目	時間	会場	曜日	練習日				
バウンドテニス	13:00~15:00	植木中央公園体育室 (UCPT)	月	1	8	15	22	29
	19:30~21:30	山本小	水	<del>8</del>	10	17	24	—
ビーチバレー	19:30~21:30	桜井小	火	<del>2</del>	9	16	23	30
			土	<del>6</del>	13	20	27	—
バレーボール	19:30~21:30	山本小	金	<del>5</del>	12	19	26	—
バドミントン	19:30~21:30	田底小(全般)	水	<del>8</del>	10	17	24	—
		植木小(経験者向)	金	<del>5</del>	12	19	26	—
		山東小(全般)	土	<del>6</del>	13	20	27	—
卓球	19:30~21:30	五霊中(体)	土	<del>6</del>	13	20	27	—
太極柔力球	13:30~15:00 19:30~21:00	かがやき館	土	6	13	20	<del>27</del>	—



絆スポーツをつなぐ u&u Nスポ植木の輪  
動かせ心つなげ人地域の輪になるスポーツクラブ

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	18:00~19:00	植木小	水	<del>8</del>	10	17	24	—
ジュニア剣道 (桜井剣友会)	18:30~21:00	桜井小	月	<del>1</del>	8	15	22	29
	19:30~21:30	鹿南中(武)	水	<del>3</del>	10	17	24	—
	19:30~21:30	吉松小	木	<del>4</del>	11	18	25	—
Jr.バスケット(月曜)	19:30~21:30	植木小	金	<del>5</del>	12	19	26	—
Jr.バスケット(日曜)	8:00~12:00 13:00~17:00	植木小	月	<del>1</del>	8	15	22	29
木曜バスケット(4~6年)	19:00~21:00	菱形小	土	<del>1</del>	8	15	22	29
Jr.バスケット (フォルティス)	18:40~21:00	田原小	木	<del>4</del>	11	18	25	—
	19:00~21:00	桜井小	金	<del>5</del>	12	19	26	—
ジュニア卓球	19:30~21:30	五霊中	水	<del>8</del>	10	17	24	—
Jr.女子バレーボール	19:30~21:30	山東小	金	<del>5</del>	12	19	26	—
		五霊中(体)	土	<del>6</del>	13	20	27	—
アルマラッソキッズサッカー	19:00~21:00	スポセンA	水	<del>8</del>	10	17	24	—
	12:00~13:00	田底小(運)	土	<del>6</del>	13	20	27	—
ジュニアサッカー	19:00~21:00	田底小(運)	火	<del>2</del>	9	16	23	30
	13:00~17:00		木	<del>4</del>	11	18	25	—
ユースサッカー	19:00~21:00	田底小(運)	土	<del>6</del>	13	20	27	—
	19:00~21:00	スポセンA	月	<del>1</del>	8	15	22	29
	19:00~21:00	スポセンA	水	<del>3</del>	10	17	24	—
	18:00~21:00	スポセンA	金	<del>5</del>	12	19	26	—
菱形少年野球	8:30~12:30	田底小(運)	土	<del>6</del>	13	20	27	—
	9:00~17:00	菱形小(運)	日・祝	8日以降使用可				
	16:30~18:30	菱形小(運)	月水土日	8日以降使用可				
植北少年野球	18:00~21:00	田原スポーツ公園	金	5	12	19	26	—
	19:00~21:00	田底小(運)	水	<del>8</del>	10	17	24	—
u&u UEKI.N.FC	12:30~17:00	吉松小(運)	金	<del>5</del>	12	19	26	—
	19:00~21:00	田底小(運)	土	<del>6</del>	13	20	27	—
u&u UEKI.N.FC	19:00~21:00	スポセンA	月	1	8	15	22	29
	19:00~21:00	明德グラウンド	水	3	10	17	24	—
	13:00~15:00	芝生広場/UCPG	土	6	13	20	27	—
トランポリン	前半)16:30~18:00	植木中央公園体育室 (UCPT)	火	<del>2</del>	9	16	23	30
バトントワリング	19:30~21:30	田原小	水	<del>3</del>	10	17	24	—
	16:30~21:00	菱形小	土	<del>6</del>	13	20	27	—

※ 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