

うきから あなたから 情報発信。 みんなでつながろう。

広報うき

ウキカラ

特集

さしより野菜から始める
健康への第一歩

1日に必要な野菜は350g。
だいたい、これくらい。
意外といけそう。

2023

8

August

NO.247

大根と人参のナムル

鮭と野菜の
味噌マヨオイル焼き

海藻サラダ

ブロッコリーの
塩昆布和え

トマトとレタスの
かきたまスープ

ウキカラ ⑧
2023 No.247

発行/熊本県宇城市
〒869-0592 熊本県宇城市松橋町大野 85

TEL (0964) 32-1111 FAX (0964) 32-0110
ホームページアドレス <https://www.city.uki.kumamoto.jp>

再生紙使用 印刷/シモタ印刷株式会社 編集/宇城市市長政策部企画課

広告



T@CUBE 松橋店

8月より卓球教室 開校！

生徒募集

毎週 水曜日 各定員10名程度

教室参加費（別途年会費6000円が必要）

一般・ジュニア・中高生 / 1回1500円

キッズ / 1回1000円

体験教室も実施中 体験料金500円（1回のみ）



一般卓球教室

13時半～15時半

基礎技術の復習をしっかりと
しながら、生徒一人ひとりの
習熟度に合わせて指導を行
います。教室では、必ず1回
コーチとマンツーマンレッスン
を行います。

キッズ （小学生3年生以下）

16時～17時

卓球は楽しい!!と感じてもらえる
ように、遊びを取り入れながら
指導を行います。「幼児期に
身に付けたい36の基本動作」
を大切にしつつ、**競技大会出場
に必要な基礎技術**を身に付けら
れる教室です。

ジュニア・中学生

17時～19時

競技大会に出場に必要な
基礎技術身に付けることに
加え、大会で活躍するた
めに必要な応用技術までを
**生徒一人ひとりに合わせた
指導**を行います。

中高生&一般

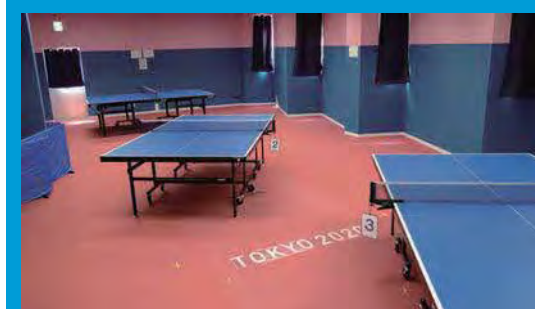
19時半～21時半

基礎から応用まで、競技大会
で活躍するために必要な技術
をお伝えします。**苦手な技術
や大会で重要な戦術**など、生
徒一人ひとりの習熟度に合
わせた指導を行っていきます。

担当コーチ：川口陽斗（かわぐちはると）

卓球経歴：熊本県出身、12歳より卓球を始める。全九州学生卓球選手権大会ベスト16、全日本クラブ選手権出場など
コーチから一言：教室を通して、健康促進、技術向上に努めて参ります。皆さんで楽しく卓球をしましょう!!!

教室や予約のお問合せ：TEL 070-8495-0601



＜T@CUBE 松橋店の特徴＞

●卓球専用マットで安全安心

東京2020五輪・パラリンピックで実際に使用された**卓球専用マット**を設置。
卓球で負荷がかかる足・腰・膝への負担を軽減させ、安全安心にお楽しみいただけます。

●冷暖房完備

1年中通して快適にご利用いただけます。

●卓球マシン常設

お一人でも練習ができる環境が整っています。



＜T@CUBE 松橋店 一般利用料金表＞

iCUBE		競技台エリア	レジャー台エリア
30分	大人	1人／400円	1人／300円
	小人	1人／200円	
ラケット貸出		1本100円（練習球付き）	
貸し靴		1足100円	土足でご利用いただけます

年会費をお支払いいただくと、もっとお得にご利用いただけます。
こども会や社会人交流のイベント貸し切りなど、ぜひお気軽にお問合せください。

T@CUBE 連絡先：TEL 070-8495-0601

T@CUBE 松橋店

松橋ボウリングセンター2F
〒869-0502
熊本県宇城市松橋町松橋930

※駐車場あります。ご利用無料

営業時間：10:00～22:00

TEL 0964-32-1155

