



日	曜	ガーフJY (中学生)	ガーフJr (6年~3年)	長野少年 (2年以下)	社会人	元気くん教室	連絡事項
13	土	北信YL (リバー)	長野市U9リーグ (犀川) G (3) 8:30-11:30 (犀川B) V・G (3・4・5・6)				
14	日	17:00-19:00 (北部レク屋外)	北信ABリーグ (犀川C) V (4・5・6) 8:30-10:30 (古里体) G (3) 15:00-17:00 (塩崎体) G (4) 17:00-19:00 (古里体) G (5・6)				
15	月	12:30-15:30 (犀川B)	8:30-11:30 (犀川A) V・G (3・4・5・6) 大宮アルディージャサッカー教室 (リバー) G (5)	8:00-11:30 (犀川C) U8交流会	9:00-11:00 (犀川C)	8:30受付開始 9:00-11:00 (犀川C) ※雨天時: 更北体育館14:00-16:00	秋季合宿運営委員会 (事務局) 17:00-18:00
優勝報告会 (社会人、JrVU11) 12:00~ (犀川B) 全員集合!!							
19	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)					
20	土	北信YL (千曲市)	北信Cリーグ (犀川C) ガーファ (G 3-4) 8:30-11:30 (犀川B) G (3・4・5・6) TM (上越) U12V選抜 6:00-9:00 (犀川B) V (4・5)	8:30-11:30 (犀川B)			理事会 (事務局) 19:00-21:00
21	日	千曲市市長杯U14 18:00-21:00 (北部レク屋外)	北信ABリーグ (犀川C、リバー) V・G (4・5・6) 17:00-20:00 (北部レク屋外) V・G (3・4・5・6)				
22	月	18:30-20:45 (長野運動公園)					
23	火	北信YL (桜花中)	12:30-15:30 (犀川A) V・G (4・5・6) 8:30-11:30 (犀川C) G (3)	8:30-11:30 (犀川C)	13:00-15:00 (犀川C)	12:30受付開始 13:00-15:00 (犀川C)	北信サッカーリーグ研修会 (北部レク)
24	水		19:00-21:00 (若穂中央公園)				
25	木		19:00-20:45 (長野運動公園)				
26	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)					
27	土	8:30-11:30 (犀川B)	秋季強化合宿 (菅平高原)				
28	日	千曲市市長杯U14					
29	月	18:30-20:45 (長野運動公園)					

◎犀川…犀川第2緑地フットボール場 ◎古体…古牧小学校体育館 ◎古牧社体…古牧社会体育館 ◎その他市営社会体育館

☆熱中症を予防しよう!!

①十分な睡眠時間をとる。②3食しっかりバランスよく食べる。③ウォームアップ、クールダウンをしっかりやる。④こまめな水分補給と休憩をとる。※おすすめドリンクは、クエン酸、ビタミン、塩(岩塩)を水に溶かしたドリンク。ノンカロリーはNG。スポーツドリンクでもOKですが、小学生には規定値では糖分が多すぎるので、目安として2Lの水に1L用の粉末で十分です。味が足りない場合にはレモン果汁、塩等で調整して下さい。

☆サッカー名言集 「僕は生まれながらの天才ではない。努力の人間なんだ。」 リオネル・メッシ

☆サッカー名言集 「どんなに辛くて、どんなに結果が出なくても下を向くってことは一番嫌いなので、絶対下を向かずこれは最高の経験ができていると思って、それをパワーにして力にして前進するかってところが、捉え方次第で全然違うと思うんで。」 長友佑都



長野FCホームページ: <http://www.naganofc.com>
長野FC事務局メールアドレス: info@naganofc.com

びんばるうニコネン!

