

日	曜	ゴルフ(中学生)3種	ゴルフJr(6年~4年)4種	長野少年(3年以下)4種	長野FC1種	元気くん教室	連絡事項	
3	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)					
4	土	12:30-15:30(犀川B)	北信U10L(C) 12:30-15:30(犀川A)					
5	日		北信U12、U11L(AB)		北信1部L(リバー) 11:10~			
6	月	18:30-20:45(長野運動公園)						
10	金	18:30-21:00(若穂中央公園)	19:00-21:00(若穂中央公園)				8月、9月施設予約抽選〆切	
11	土	長野市長杯・ライオンズカップ決勝T1・2回戦(犀川中) 長野県クラブユース選手権U14(白馬)	12:30-15:30(犀川A)	9:00-12:00(犀川B)				
12	日	長野県クラブユース選手権U14(白馬)	9:00-17:00 U12(菅平高原No6G) 9:00-12:00 U11、U10(菅平高原No6G)		北信1部L(犀川) 10:25~			
13	月	18:30-20:45(長野運動公園)						
17	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)					
18	土	12:30-15:30(犀川B)	北信U12、U11L(AB) 北信U10L(C) ゴルフA(犀川A) 9:30-14:30(小川合宿)4年 12:30-15:30(御厨公園)	小川合宿(小川村)				
19	日	<del>8:30-12:00(北部レク屋外)</del> 12:00-16:00(犀川B) サッカークリニック	松本市協会杯U12 海の日カップU12 リアルカップU10予選 8:30-12:00(北部レク屋外)	小川合宿(小川村)		午前10:00-12:00 午後13:00-15:00 (小川村)		
20	月	北信U15L(高山中)	松本市協会杯U12 海の日カップU12 8:00-12:00(犀川C)				理事会13:00-15:00	
24	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)					
25	土	8:30-11:30(犀川A) びんずる踊りの練習11:30~	諏訪湖カップU12 8:30-11:30(犀川C) びんずる踊りの練習11:30~	9:00-12:00(犀川A) びんずる踊りの練習11:30~			びんずる踊りの練習11:30~	
26	日	8:30-11:30(犀川C)	諏訪湖カップU12 リアルカップU10決勝T 13:00-17:00TM(北部レク屋外) U10 12:30-15:30(犀川C)	9:00-12:00(犀川C)				
27	月	長野市長杯・ライオンズカップ準々決勝(南長野運動公園) 18:30-20:45(長野運動公園)						
30	木	長野市長杯・ライオンズカップ決勝(南長野運動公園)						
31	金	18:30-21:00(若穂中央公園)	19:00-21:00(若穂中央公園)					
8/1	土	長野びんずる全員参加 トイゴ3F第3学習室 17:00集合 踊り終了21:00						

◎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とやる。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。



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](mailto:info@naganofc.com)

びんずるっくおん!

