



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
1	土	北信U15L(犀川B)	北信U10L(C)リバー				
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							
2	日	17:00-19:00(北部レク屋外)	北信U12、U11L(AB)中野人工芝、リバー 12:30-15:30(長野運動公園)	13:30-16:30(長野運動公園)			
3	月	18:30-20:45(長野運動公園)					
7	金	18:30-21:00(若穂中央公園)	19:00-21:00(若穂中央公園)				
8	土	北信U15L(屋代中)	U10ピーチカップ 13:00-16:00(犀川C)	交流会(U9、U8、U7) 8:00-11:00(犀川C)			
9	日	17:00-19:00(北部レク屋外)	U10ピーチカップ 8:00-11:00(犀川C)	13:00-16:00(御厨公園)			
10	月	18:30-20:45(長野運動公園)					
14	金	18:30-21:00(若穂中央公園)	19:00-21:00(若穂中央公園)				
15	土	13:00-16:00(犀川A)	アズワンカップU12、U11(大町市) 13:00-16:00(犀川C)	8:00-11:00(犀川B)			理事会13:00-15:00(事務局)
16	日	8:00-11:00(犀川B) 高野C引退試合(南長野)12:30集合	8:00-11:00(犀川A)				
17	月	18:30-20:45(長野運動公園)					
21	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)				
22	土	8:30-12:00(北部レク屋外)	チューリップカップU12(砺波市) 13:00-16:00(犀川A)	長野市U9・U8L(犀川C)			
23	日	16:00-18:00(若穂中央公園)	チューリップカップU12(砺波市) SBCサッカー交歓会U11 16:00-18:00(若穂中央公園)	8:00-11:00(犀川C)	9:00-11:00(犀川C)	8:30受付開始 9:00-11:00(犀川C)	
24	月	18:30-20:45(長野運動公園)					
28	金	18:30-21:00(古牧小体)					
29	土	北信U15L(屋代中)	長野市長杯U12(リバー) U10北信越チャレンジ予選会(中野) 13:00-16:00(犀川A)				
30	日	13:00-16:00(犀川C)	長野市長杯U12(リバー) TM(松本開明小)U11、U10 8:00-11:00(犀川C)	13:00-16:00(御厨公園) 8:00-11:00(犀川C)			元気カップ実行委員会(事務局)17:00-
31	月	18:30-21:00(若穂中央公園)					
9/4	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)				

◎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

びんずるニッポン!

