

日	曜	ガーフJY (中学生) 3種	ガーフ Jr (6年~4年) 4種	ガーフ Jr (3年~年中) 4種	ガーフ1種	元気くん教室	連絡事項
1	金	19:00-21:00 (古牧社体)					
2	土	北信U15YL (中野平中) 運営当番	北信Cリーグ (福島) 8:00-11:00 (犀川A)				理事会19:00~ (古牧公民館)
3	日	北信U15YL (中野平中)	北信Aリーグ (犀川C、リバー) 13:00-16:00 (犀川A)	8:00-11:00 (犀川A)			
5	火	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)				
8	金	19:00-21:00 (古牧社体)					
9	土	北信U15YL (広徳中)	12:30-15:30 (犀川A)				
10	日	TMU14 8:30-12:00 (北部レク屋外)	U12全少抽選会 8:30-11:30 (北部レク屋外)				10.11月練習会場抽選締切
12	火	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)				
15	金	19:00-21:00 (柳原体育館)					
16	土		U11週間長野杯 (リバー) 北信Cリーグ (中野市)				
		サッカークリニックJY&6年 (西村C) 12:30-15:30 (犀川AB)					
		長野FCコーチングスタッフ研修会 (古牧公民館) 17:00-19:00 17:00-18:00 西村C指導者講習 18:00-19:00 暴力根絶ディスカッション					
17	日	8:30-11:30 (犀川A)	TM (高崎遠征) 6年 8:30-11:30 (犀川A)	U8協会杯 (犀川C)			
18	月	TM予定8:00-16:00 (犀川B)	8:30-11:30 (犀川A)	長野市U8U9L (犀川C) ちびっこフレンドリーU7 (千曲市)			
19	火	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)				
23	土	秋季強化合宿 (菅平高原)					
24	日			12:30-15:30 (犀川A)	秋季強化合宿 (菅平高原)		北信I指導者研修会 (市立長野)
26	火	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)				
29	金	19:00-21:00 (古牧社体)					
30	土	8:30-11:30 (犀川A)	8:30-11:30 (犀川C)				
10/1	日	TM予定	北信Aリーグ (犀川C) ガーフB				

◎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

☆クラブからのお知らせ!

☆食欲の秋、何でも好き嫌いなく、よく噛んで、沢山食べよう!サッカー選手は体が資本。朝晩は冷えてきます、体を冷やさないように、体調管理 (十分な睡眠、早寝早起き)、着替えや服装など準備を自分でしっかりして、クラブ活動に参加。クラブ活動中は、こまめな給水で、熱中症を予防しよう!自分の体は自分で管理して守ってあげてください!エンジョイフットボール!

☆「サッカーが上手になりたいなら、人の10倍、ボールを触れ!最低100万回!」静岡学園元監督井田勝通 (U23日本代表大島出身校)



がんばろうニッポン!

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

