

◎犀川…犀川第2グラウンド ◎古体…古牧小学校体育館 ◎社体…古牧社会体育館

日	曜	ガーフJY (中学)	ガーフJr (6年～4年)	長野少年 (3年以下)	社会人	連絡事項
1	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6		18:30-21:00 (古体)	
2	土	長野県YL (犀川B) U-13L (市内中学) 1	栄杯 (富山遠征) 5 13:00-16:00 (犀川C) 4・6	9:00-12:00 (犀川C) 2・3		
3	日	9:00-12:00 (犀川C)	栄杯 (富山遠征) 5 北信リーグAB (リバー) 4・5・6			
4	月	18:30-21:00 (東和田運動公園)			18:30-21:00 (古体)	
8	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6		18:30-21:00 (古体)	
9	土	13:00-16:00 (犀川B)	北信リーグC (中野文化公園) 4 9:00-12:00 (犀川B) 5・6			
10	日	12:30-15:30 (若穂中央公園)	北信リーグAB (犀川C) 4・5・6	10:00-12:00キッズサッカー教室 9:00-12:00 (犀川A) N・1・2・3	15:00～北信リーグ第8節 (犀川)	キッズサッカー教室スタッフ全員参加！
11	月	18:30-21:00 (古体)				
15	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6		18:30-21:00 (古体)	
16	土	9:00-12:00 (犀川B)	北信リーグC (リバー) 4 9:00-12:00 (犀川C) 5・6			理事会 (古牧公民館) 19:00～21:00
17	日	13:00-16:00 (犀川A)	坂城カップ (坂城) 6 松本市サッカー協会杯 6 マクドナルドカップ予選 (松本) 4 13:00-16:00 (犀川C) 5	9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3		
18	月	9:00-12:00 (犀川B)	松本市サッカー協会杯 6 13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	9:00-12:00 (犀川C) 2・3		
22	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6		18:30-21:00 (古体)	
23	土	長野市長杯・ライオンズカップ予選 9:00-12:00 (犀川B) 1	新人戦予選 (リバー) 5 松島カップ (松本) 5 9:00-12:00 (犀川C) 4・6			U-12TC木曾大会～7/24
24	日	13:00-16:00 (犀川A)	新人戦予選 (リバー) 5 松島カップ (松本) 5 マクドナルドカップ決勝T (松本) 4 13:00-16:00 (犀川C) 6	10:00-12:00キッズサッカー教室 9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3		キッズサッカー教室スタッフ全員参加！
25	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)			18:30-21:00 (古体)	
28	木	長野市長杯・ライオンズカップ準決勝				
29	金	長野市長杯・ライオンズカップ3決・決勝 18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6		18:30-21:00 (古体)	
30	土	9:00-12:00 (犀川B) U-13L (リバー) 1	9:00-12:00 (犀川C) 4・5・6	キッズフェス1・2 (リバー) 9:00-12:00		
31	日	9:00-12:00 (犀川A)	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3	14:50～北信リーグ第9節 (リバー)	

★東北地方太平洋沖地震ならびに長野県北部地震にて被災された全ての皆さまに心よりお見舞い申し上げます。皆さまの安全と一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

★クラブからのお願い！熱中症を予防しよう！

①普段から睡眠を十分にとる。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（岩塩がおいしい）を水に溶かしたドリンク、他ジュース類は禁止です。ポカリ等のスポドリでも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以上の水に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。