

◎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	月	18:30-21:00 (東和田運動公園)			18:30-21:00 (古体)	
5	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)	
6	土	13:00-16:00 (犀川C)	8:00-11:00 (犀川C) 5・6 ビーチカップ (リバー) 4			
7	日	13:00-16:00 (犀川A)	13:00-16:00 (犀川C) 5・6 ビーチカップ (リバー) 4	10:00-12:00キッズサッカー教室 9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3		指導部会 (古牧公民館) 19:00-21:00
8	月	18:30-21:00 (東和田運動公園)			18:30-21:00 (古体)	
12	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)	
13	土	OB、スタッフ交流試合 (犀川ABC) 9:30-15:00			交流試合 (犀川ABC)	スタッフ全員参加!
14	日	クラブユース新人戦U-14 (白馬)				
15	月	クラブユース新人戦U-14 (白馬)				
16	火	クラブユース新人戦U-14 (白馬)				
19	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)	
20	土	8:00-11:00 (犀川B) U-13L (市内中学) 1	北信リーグC (リバー) 4 13:00-16:00 (犀川C) 5・6	8:00-11:00 (犀川A) N・1・2・3		理事会 (古牧公民館) 19:00～21:00
21	日	9:00-12:00 (犀川C)	6:00-9:00 (犀川C) 4・5・6			
22	月	18:30-21:00 (東和田運動公園)			18:30-21:00 (古体)	
26	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 (古牧社体)	
27	土	長野県YL (千曲市) U-13L (市内中学) 1	チューリップカップ (砺波) 6 13:00-16:00 (犀川C) 4・5	8:00-11:00 (犀川C) N・1・2・3		
28	日	13:00-16:00 (犀川A)	チューリップカップ (砺波) 6 SBCサッカー交歓会 (リバー) 5 15:00-18:00 (犀川C) 4・5	12:00-15:00 (犀川C) 2・3		
29	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)			18:30-21:00 (古体)	

★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。