

◎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
2	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)	
3	土	8:00-11:00 (犀川B)	長野市長杯 (リバー) A1 上越ふれあいカップ (新井) 5 13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	8:00-11:00 (犀川C) N・1・2・3		
4	日	8:00-11:00 (犀川A)	長野市長杯 (リバー) A1 上越ふれあいカップ (新井) 5 13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	13:00-16:00 (犀川C) 2・3		
5	月	18:30-21:00 (東和田運動公園)			18:30-21:00 (古体)	
9	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)	
10	土	9:00-12:00 (犀川B)	北信リーグC (中野文化公園) 4 6:00-9:00 (犀川B) 5・6	6:00-8:00 (犀川A) N・1・2・3		
11	日	クラブチャレンジ選考会 2 13:00-16:00 (犀川C) 1・3	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	9:00-12:30 交流試合 (犀川C) 2・3	北信リーグカップ (福島) 当番	
12	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)			18:30-21:00 (古体)	
15	木					古体調整会議 (古牧小) 19:00-
16	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6			
17	土	U-13L (市内中学) 1 8:00-11:00 (犀川B)	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6			市内小学校運動会理事会 (古牧公民館) 19:00~21:00
18	日	長野県YL (小坂田) 13:00-16:00 (犀川A) 1	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3		
19	月	9:00-12:00 (犀川B)	6:00-9:00 (犀川B) 4・5・6			
23	金			秋季合宿 (菅平) 2・3		
24	土	秋季合宿 (菅平)	秋季合宿 (菅平) 4・5・6			市内小学校運動会
25	日			10:00-12:00キッズサッカー教室 9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3	北信リーグ12節 (犀川) 10:30~	
30	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6			

★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。