

日	曜	ガーフJY (中学生)	Jr (6年~4年)	長野少年 (3年以下)	社会人	連絡事項
8	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
9	土	クラブユースサッカー選手権 (菅平)	北信Cリーグ#2 (犀川C) 4 8:30-11:30 (犀川B) 5・6			
10	日	クラブユースサッカー選手権 (菅平)	全少県大会④ (松本) 10:30-12:30 (柳原体育館) SC	キッズサッカー教室#3 (犀川C) 10:00-12:00 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!
11	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
13	水		19:00-21:00 (古牧社体) 4・5			
14	木		18:30-21:00 (若穂中央公園) 6			
15	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
16	土	クラブユースサッカー選手権 (菅平)	全少県大会⑤ (アルウィン) 長野市サッカー協会杯 (犀川C) 4 8:30-11:30 (犀川A) 4・5・6			
17	日	クラブユースサッカー選手権 (菅平)	全少県大会⑥⑦ (アルウィン) 12:30-15:30 (犀川C) 4・5・6	交流試合 (犀川C) 2・3 8:00-12:00	北信リーグ#5 (リバー) 9:30	Jrコーチ会17:00-19:00 理事会19:00-21:00 (古牧公民館)
18	月	18:30-21:00 (古体)				
20	水		19:00-21:00 (若穂中央公園) 4・5			
21	木		18:30-21:00 (若穂中央公園) 6		19:00-21:00 (古牧社体)	
22	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
23	土	クラブユースサッカー選手権 (アルウィン) 12:30-15:30 (犀川A)	J-CUP (上越) 4 北信Cリーグ#3 (犀川C) 4 8:30-11:30 (犀川B) 5・6	北信Cリーグ#3 (犀川C) 3年選抜		運営委員会 (古牧公民館) 18:00-19:00
24	日	クラブユースサッカー選手権 (予備日) 8:30-11:30 (御厨公園)	J-CUP (上越) 4 北信リーグ#4 (中野文化公園、坂城) 4・5・6	キッズサッカー教室#4 (犀川A) 10:00-12:00 9:00-12:00 (犀川A) N・1・2・3	北信リーグ#6 (福島) 14:50	キッズサッカー教室スタッフ全員参加!
25	月	18:30-21:00 (古体)				
27	水		19:00-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6		19:00-21:00 (朝陽体育館)	雨天時: 古牧社体 4・5
29	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
30	土	8:30-11:30 (犀川B)	栄杯 (富山遠征) 5 さくらチャレンジ (新井) 4 12:30-15:30 (犀川C) 4・6			

◎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。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。
 ★御連絡が遅れまして申し訳ございません。長野FC事務局の場所が、東和田の「あおぞら市場」内に移転しております。