

日	曜	ガーフ J Y (中学生)	J r (6年~4年)	長野少年 (3年以下)	社会人	連絡事項
1	日	13:00-16:00 (犀川C)	北信リーグ#5 (中野文化公園) ガーフ 栄杯 (富山遠征) 5 さくらチャレンジ (新井) 4 12:00-15:00 (犀川C) 6	8:30-11:30 (犀川C) N・1・2・3		
2	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
4	水		19:00-21:00 (裾花体育館) 4・5			
5	木		19:00-21:00 (古牧社体) 6			
6	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
7	土	長野市長杯 8:00-16:00 (犀川B)	北信Cリーグ#4 (リバー) 4 8:30-11:30 (犀川C) 5・6	黒部カップ 3 北信Cリーグ#4 (リバー) 3年選抜		J r コーチ会 18:30~
8	日	TM (菅平高原) <del>12:30-15:30 (若穂中央公園)</del>	北信リーグ#6 (中野文化公園、リバー) 4・5・6 12:30-15:30 (犀川A) 4	キッズサッカー教室#3 (犀川C) 10:00-12:00 黒部カップ 3 9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3	北信リーグカップ (犀川) 11:20~	キッズサッカー教室スタッフ全員参加!
9	月	18:30-21:00 (長野運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
11	水		19:00-21:00 (古牧社体) 4・5			
12	木		19:00-21:00 (古牧社体) 6			
13	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
14	土	8:30-11:30 (犀川B)	坂城カップ (坂城町) SC 海の日カップ (リバー) ガーフ6 8:30-11:30 (犀川C) 4・ ガーフ			
15	日	13:30-16:30 (犀川C)	海の日カップ (リバー) ガーフ6 マクドナルドカップ (松本) 4 12:30-15:30 (犀川C) 4・S C	交流試合 (犀川C) 2・ 3 8:00-12:00		
16	月	8:30-11:30 (犀川B)	海の日カップ (リバー) ガーフ6 12:30-15:30 (犀川C) 4・S C	8:30-11:30 (犀川C) N・1・2・3		
18	水		19:00-21:00 (朝陽体育館) 4・5			
19	木		18:30-21:00 (若穂中央公園) 6			雨天時: 朝陽体育館 19:00~
20	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
21	土	長野市長杯 (犀川中) 8:30-11:30 (犀川B)	北信Cリーグ#5 (中野市文化公園) 4 U-11 TM (リバー) 5 8:30-11:30 (犀川C) 6	北信Cリーグ#5 (中野市文化公園) 3年選抜		監督会議・理事会 19:00-21:00
22	日	12:30-15:30 (犀川C)	マクドナルドカップ (松本) 4	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	北信リーグ#8 (中野) 11:20~	キッズサッカー教室スタッフ全員参加!
23	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
25	水		19:00-21:00 (裾花体育館) 4・5			
27	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
28	土	北信YL1部 (福島) 北信YL3部 (更埴西中) <del>12:30-15:30 (犀川B)</del>	諏訪湖カップ (諏訪市) ガーフ6 北信越新人戦北信予選 (リバー) 5・4 8:30-11:30 (犀川C) 4・6	夏季合宿 (小川村) 2・ 3		
29	日	長野市長杯 (南長野運動公園) 8:00-16:00 (犀川A)	諏訪湖カップ (諏訪市) ガーフ6 北信越新人戦北信予選 (リバー) 5・4 8:30-11:30 (犀川C) 4・6	夏季合宿 (小川村) 2・ 3		
30	月	長野市長杯 (南長野運動公園)				雨天時: 古牧小体育館

◎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。