

日	曜	ゴルフ 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
3	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
4	土	北信 Y L 1 部 # 9 (墨坂中) 13:00-16:00 (犀川 B)	ビーチカップ (リバー) 4 8:00-11:00 (犀川 B) 5・6	8:00-11:00 (犀川 C) 2・3		
5	日	13:00-16:00 (犀川 C)	ビーチカップ (リバー) 4 6:00-8:30 (犀川 A) SC 5・6 12:30-15:30 (犀川 C) ゴルフ 6	キッズサッカー教室 # 7 (犀川 C) 10:00-12:00 9:00-12:00 (犀川 C) N・1・2・3		
6	月	18:30-21:00 (長野運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
8	水		19:00-21:00 (朝陽体育館) 4・5			
10	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
11	土	8:00-11:00 (犀川 B)	北信リーグ未消化分 (犀川 C) 5・6 13:00-16:00 (犀川 B) 4			
12	日	25th イベント 8:30-15:00 (犀川 A, B, C) OB、選手、保護者、スタッフ、全員参加				16:00~懇親会 (大人の み) 青空市場
17	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
18	土	8:00-11:00 (犀川 B)	北信 C リーグ # 6 (リバー) 4 8:00-11:00 (犀川 C) ゴルフ 6 7:00-10:00 (犀川 C) SC 5・6			
19	日	8:00-11:00 (犀川 A)	週刊長野杯 (リバー) SC 4・5 13:00-16:00 (犀川 C) 4・6	キッズサッカー教室 # 8 (犀川 C) 10:00-12:00 9:00-12:00 (犀川 C) N・1・2・3		
20	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
23	木		19:00-21:00 (古牧社体) 6			
24	金	18:30-21:00 (古体)				
25	土	13:00-16:00 (犀川 A)	チューリップカップ (砺波市) ゴルフ 6 北信越チャレンジ予選会 (中野) ゴルフ 4 13:00-16:00 (犀川 C) 4・5・6			理事会 19:00-21:00 (古牧公民館)
26	日	北信 Y L 1 部 # 1 0 (坂城中) 北信 Y L 3 部 # 2 (屋代中)	チューリップカップ (砺波市) ゴルフ 6 SBC 交歓会 (リバー) SC 4・5 13:00-16:00 (犀川 C) 4・6	交流試合 (犀川 C) 2・3 8:00-12:00		
27	月	18:30-21:00 (長野運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
31	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
9/1	土	北信 Y L 1 部 # 1 0 (東北中) 運営当番 13:00-16:00 (犀川 B)	長野市長杯 (リバー) ゴルフ 6 上越ふれあいカップ (上越) SC 4・5 13:00-16:00 (犀川 C) 4・6	8:00-11:00 (犀川 C) N・1・2・3		運営委員会 19:00-20:00 (古牧公民館) 附属中入試
9/2	日	北信 Y L 3 部 # 3 (小布施中)	長野市長杯 (リバー) ゴルフ 6 上越ふれあいカップ (上越) SC 4・5 16:00-18:00 (犀川 C) 4・6		北信リーグ # 1 0 (中野) 14:50~	
9/3	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)				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 2 L 以上の水に 1 L 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。