

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
1	土	北信YL1部#11 (東北中) 運営当番 13:00-16:00 (犀川B)	長野市長杯 (リバー) ガーフ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
2	日	北信YL3部#3 (小布施中)	長野市長杯 (リバー) ガーフ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#10 (中野) 14:50~	
3	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
7	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
8	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) 5・6			
9	日	北信YL1部#12 (福島) 北信YL3部#4 (相森中) 13:00-16:00 (犀川A)	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	交流試合 (犀川C) 2・3 8:00-12:00		Jr後期会費納入日 (練習開始前) 犀川Gにて小出理事に納入下さい。
10	月	18:30-21:00 (長野運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
13	木					古牧小体育館調整会議 (古牧小) 19:00~
14	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
15	土	13:00-16:00 (犀川B)	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6			市内小学校運動会
16	日	13:00-16:00 (犀川A)	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6			
17	月	北信YL1部#13 (福島) 運営当番 北信YL3部#5 (相森中) 13:00-16:00 (犀川B)	8:00-11:00 (犀川B) 4・5・6	8:00-11:00 (犀川C) N・1・2・3		理事会19:00-21:00 (古牧公民館)
20	木		19:00-21:00 (古牧社体) 6			
21	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
22	土	秋季合宿 (菅平高原)	8:00-11:00 (犀川C) 4・5・6			市内小学校運動会
23	日	秋季合宿 (菅平高原)	13:00-16:00 (犀川C) 4・5・6	8:00-11:00 (犀川C) N・1・2・3		市内小学校運動会
24	月	18:30-21:00 (長野運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
27	木		19:00-21:00 (古牧社体) 6			
28	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
29	土	8:00-11:00 (犀川C)	秋季合宿 (菅平高原)	秋季合宿 (菅平高原) 2・3		
30	日	8:00-11:00 (犀川C)	秋季合宿 (菅平高原) 北信リーグ#7 (菅平、中野) S. C.、ガーフ	秋季合宿 (菅平高原) 2・3		

◎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。

<http://www.naganofc.com>
info@naganofc.com

がんばろうニッポン
 サッカーファミリーのチカラをひとつに!