



日	曜	U-15	U-12	U-9	社会人	連絡事項
15	土	長野県クラブユース選手権(菅平)	全少準々決勝(アルウィン) V・G 協会杯U-10(犀川C) V・G(4) 8:30-11:30(御厨公園) V・G(5・6)	8:30-11:30(犀川A) 2・3		理事会(事務局) 19:00-21:00
16	日	長野県クラブユース選手権(菅平)	全少準決勝・決勝(アルウィン) V・G 北信ABリーグ(犀川C) 当番 8:30-11:30(御厨公園) G(4)	8:30-11:30(御厨公園) N・1・2・3		県トレ練習会
17	月	18:30-21:00(古牧小体育館)				
20	木		19:00-20:45(長野市運動公園広場) V・G(4・5・6)			
21	金	18:30-21:00(若穂中央公園)				雨天時:古牧小体育館
22	土	長野県クラブユース選手権(菅平)	8:30-11:30(御厨公園) V・G(5・6) 上越少年サッカー交流会(新井) G(4) 北信Cリーグ(犀川C) V(4・3年選抜)	12:30-15:30(犀川B) 2・3		
23	日		12:30-15:30(犀川C) V・G(4・5・6) 上越少年サッカー交流会(新井) G(4)	キッズサッカー教室#3(犀川C) 9:00-11:00 9:00-12:00(犀川C) N・1・2・3	北信Lカップ(犀川B) 9:30~	Jr年会費分割納入日(犀川C) 12:30~ 監督会議(事務局) 19:00~
24	月	18:30-20:45(長野市運動公園広場) 雨天時:古牧小体育館				JY年会費分割納入日(運動公園) 18:30~
27	木		19:00-20:45(長野市運動公園広場) V・G(4・5・6)			
28	金	18:30-21:00(若穂中央公園)				雨天時:古牧小体育館
29	土	8:30-11:30(犀川A)	8:30-11:30(犀川C) V・G(4・5・6) 栄杯(富山遠征) V(4・5)	黒部カップ(富山遠征) 3		
30	日	8:30-11:30(犀川A)	北信ABリーグ(未定) 栄杯(富山遠征) V(4・5) 8:30-11:30(犀川B) G(4)	黒部カップ(富山遠征) 3 12:00-15:00(犀川B) N・1・2・3	北信L(リバー) 13:00~	

★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。

★キッズサッカー教室今年度開催決定!! 日時:6/9,23、7/7,28、8/11、9/1,16 9:00-11:00 場所:犀川G

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!

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

