



日	曜	U-15	U-12	U-9	社会人	連絡事項
5	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
6	土	12:00-15:00 (若穂中央公園)	北信Cリーグ(犀川C) V・G (4) 12:30-15:30 (犀川B) V・G (5・6)			
7	日	北信U-15L (犀陵中)	北信ABリーグ(未定) 12:30-15:30 (犀川C) V・G (4・5)	キッズサッカー教室(犀川C) 9:00-11:00 9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3		
8	月	18:30-20:45 (長野市運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
12	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
13	土	8:30-11:30 (犀川A)	12:30-15:30 (犀川C) V・G (4・5・6)			Jrコーチ会
14	日	12:30-15:30 (若穂中央公園)	海の日カップ(福島) V (6) 松本市サッカー協会杯(松本) V (5) 坂城カップ(坂城) G (5) マクドナルドカップ(松本) V (4) 12:30-15:30 (犀川B) G (4)	9:00-12:00 (犀川B) N・1・2・3 少年コーチ研修会		理事会(事務局) 19:00-21:00
15	月	8:30-11:30 (犀川B)	海の日カップ(福島) V (6) 松本市サッカー協会杯(松本) V (5) 12:30-15:30 (犀川C) G (4・5)	9:00-12:00 (犀川C) 2・3		
16	火				19:00-21:00(川合新田)	
17	水		19:00-21:00 (古牧社体) V・G (5・6)			
18	木		19:00-20:45 (長野市運動公園広場) V・G (4・5・6)			
19	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
20	土	北信U-15L (東北中)	北信Cリーグ(犀川C) V・G (4) 8:30-11:30 (犀川A) V・G (5・6)	12:30-15:30 (犀川B) 2・3		
21	日	ライオンズカップ・市長杯	12:30-15:30 (犀川C) V・G (4・5・6)	交流試合(犀川C) 2・3 8:00-12:00	北信L(リバー) 9:30~	
22	月	18:30-20:45 (長野市運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
23	火				19:00-21:00(川合新田)	
24	水		19:00-21:00 (若穂中央公園) V・G (4・5・6)			
25	木		19:00-21:00 (若穂中央公園) V・G (4・5・6)			
26	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
27	土		諏訪湖カップ(諏訪) V (6) 新人戦北信予選(リバー) V・G (4・5) マクドナルドカップ(松本) V (4)			
28	日	8:30-11:30 (犀川A)	諏訪湖カップ(諏訪) V (6) 新人戦北信予選(リバー) V・G (4・5) 12:30-15:30 (犀川C) G (4)	キッズサッカー教室(犀川C) 9:00-11:00 9:00-12:00 (犀川C) N・1・2・3	北信L(犀川B) 8:50~	
29	月	18:30-20:45 (長野市運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
8/3	土	北信U-15L (東北中)	ピーチカップ(リバー、千曲市) V・G (4)			
長野びんずる(小学校3年以上全員参加) 17:00-21:00						
8/4	日		ピーチカップ(リバー、千曲市) V・G (4)			監督会議(事務局) 19:00~

◎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。

★キッズサッカー教室今年度開催決定!! 日時:7/7,28,8/11,9/1,16 9:00-11:00 場所:犀川第二フットボール場