

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
11	日	12:30-15:30 (犀川A)	12:30-15:30 (犀川C) V・G (4・5・6)	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		理事会 (事務局) 19:00-21:00
12	月	18:30-20:45 (長野市運動公園広場)		夏休み特別朝トレ6:00-8:00 (犀川C) 2・3		雨天時: 古牧小体育館
13	火			夏休み特別朝トレ6:00-8:00 (犀川C) 2・3		
14	水			夏休み特別朝トレ6:00-8:00 (犀川C) 2・3		
15	木		19:00-20:45 (長野市運動公園広場) V・G (4・5・6)			
16	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
17	土	8:30-11:30 (犀川A)	アズワンフレンドリー大会 (大町) V (4・5・6) 13:00-16:00 (犀川C) G (4・5)	8:30-11:30 (犀川C) 2・3		理事会 (事務局) 19:00-21:00
18	日	8:30-11:30 (御厨公園)	週刊長野杯 (リバー) V・G (5) 15:00-18:00 (犀川C) V・G (4・6)	12:00-15:00 (犀川C) N・1・2・3		
19	月	18:30-20:45 (長野市運動公園広場)				雨天時: 古牧小体育館
23	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
24	土	北信U-15L (リバー) 当番	チューリップカップ (富山) V (5・6) 12:30-15:30 (犀川C) V・G (4・5)	8:30-11:30 (犀川A) N・1・2・3		監督会議 (事務局) 19:00-21:00
25	日	12:00-15:00 (犀川C)	チューリップカップ (富山) V (5・6) SBCサッカー交歓会G (5) 15:00-18:00 (犀川C) V・G (4・5)	交流試合 (犀川C) 2・3 8:00-12:00	北信L (犀川B) 15:10~	JY後期会費納入日 (犀川C) 12:00
26	月	18:30-21:00 (古牧小体育館)				
28	水		19:00-21:00 (朝陽体) V・G (5・6)			
30	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)				雨天時: 古牧小体育館
31	土	北信U-15L (東北中)	長野市長杯 (リバー) V (5・6) 上越ふれあいカップ (新井) V (5) 北信越チャレンジ予選会 (中野市人工芝) V・G (4) 12:30-15:30 (犀川C) V・G (4・5)	8:30-11:30 (犀川A) 2・3		
9/1	日	12:00-15:00 (犀川C)	長野市長杯 (リバー) V (5・6) 上越ふれあいカップ (新井) V (5) 15:00-18:00 (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		
9/2	月	18:30-21:00 (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。

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