

日	曜	ゴルフ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	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			
2	月	18:30-21:00 (古牧小体育館)					
6	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6			雨天時: 古牧小体育館	
7	土	北信U-15L (広徳中)	8:30-11:30 (犀川C) V・G (4・5・6)	8:30-11:30 (犀川A) N・1・2・3			
8	日	12:00-15:00 (犀川C)	大宮アルディージャサッカー教室 (リバー) V・G (5) 15:00-18:00 (犀川C) V・G (4・6)	交流試合 (犀川C) 1・2・3 8:00-12:00	北信L (犀川B) 9:30~		
9	月	18:30-21:00 (古牧小体育館)					
12	木					古体調整会議 (古牧小) 19:00-	
13	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6			雨天時: 古牧小体育館	
14	土	秋季強化合宿 (菅平高原)	北信Cリーグ (犀川C) V・G (4) 12:30-15:30 (犀川B) V・G (5・6)	12:30-15:30 (犀川A) 2・3	秋季強化合宿 (菅平高原)	Jr・少年秋季合宿運営委員会 (事務局) 17:00-18:00	
15	日		6:00~8:00 (犀川C) V・G (4・5・6)			Jr 雨天時: 古牧社会体育館 8:30-10:30	
16	月	北信U-15L (犀川中)	TM (松本) V (4・5 新人戦選抜) 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		Jr 雨天時: 古牧社会体育館 12:30-17:00 監督会議 (事務局) 19:00-	
20	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6			JY雨天時: 古牧小体育館	
21	土	12:30-15:30 (犀川B)	12:30-15:30 (犀川A) V・G (4・5・6)	8:30-11:30 (犀川A) 2・3		Jr 雨天時: 三輪体育館 15:00-17:00 古里体育館 15:00-17:00	
22	日	6:00-8:00 (犀川A)	6:00-8:00 (犀川C) V・G (4・5・6)		北信L (犀川B) 11:20~ 当番チーム	Jr 雨天時: 若穂体育館 12:30-17:00 理事会 (事務局) 19:00-21:00	
23	月	8:30-11:30 (犀川B)	12:30-15:30 (犀川C) V・G (4・5・6)	8:30-11:30 (犀川C) N・1・2・3		Jr 雨天時: 古牧社会体育館 8:30-10:30 12:30-15:00	
27	金	18:30-21:00 (若穂中央公園)	18:30-21:00 (若穂中央公園) 4・5・6			JY雨天時: 古牧小体育館	
28	土	12:30-15:30 (犀川B)	秋季強化合宿 (菅平高原) 2・3・4・5・6				
29	日	18:00-21:00 (御厨公園)	北信ABリーグ (当番) V・G (4・5・6) 菅平高原				
30	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: 9/1, 16 9:00-11:00 場所: 犀川第二フットボール場

がんばろうニッポン

サッカーファミリークラブモヒとフド

<http://www.naganofc.com>

info@naganofc.com

