



日	曜	ガーフ (中学生) 3種	ガーフ Jr (6年~4年) 4種	長野少年 (3年以下) 4種	長野FC 1種	元気くん教室	連絡事項
2	金	19:00-21:00 (古牧社体)	19:00-21:00 (朝陽体)				
3	土	北信1部U15L (千曲市)	上越ふれあい杯 (上越市) U11選抜 北信U10リーグ (C) 犀川C 12:30-15:30 (犀川A)				
4	日	9:00-12:00 (犀川A)	北信U12/U11L (AB) 上越ふれあい杯 (上越市) U11選抜 8:00-11:00 (犀川A)	8:00-11:00 (犀川A)			
5	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)					
7	水	19:00-21:00 (北部レク屋外)	19:00-21:00 (北部レク屋外)				
9	金	19:00-21:00 (北部レク屋外)	19:00-21:00 (北部レク屋外)				
10	土	北信1部U15L (篠西中)	秋季強化合宿 (菅平高原)	長野市U9/U8L (犀川C)			理事会 (菅平) 15:00-17:00 10・11月会場抽選〆切
11	日	9:00-16:00 (犀川A) TM 中野エスペランサ		TM8:30-12:00 (犀川C) 長野市キッズフェス (リバー) 1・2年	北信リーグカップ (犀川) 13:00~		
12	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)					
14	水	19:00-21:00 (北部レク屋外)	19:00-21:00 (北部レク屋外)				
16	金	18:30-21:00 (御厨公園) 19:00-21:00 (古牧社体)	19:00-21:00 (朝陽体)				
17	土	北信1部U15L (付風中)	1日合宿8:00-16:00 (犀川A)				
18	日	1日合宿8:00-16:00 (犀川A)	TM (菅平高原) U11・U12 北信U10リーグ (C) リバー	2年:長野市協会杯U8 (犀川C) 2チーム 3年 9:00-11:00 (犀川A)			
19	月	9:00-12:00 (犀川B)	週間長野杯U11 (リバー) 8:30-11:30 (犀川A)	8:30-11:30 (犀川C)			
21	水		19:00-21:00 (朝陽体)				
22	木	北信1部U15L (リバー)	北信U10リーグ (C) 犀川C TM (菅平高原) U11・U12	8:30-11:30 (犀川A)			
23	金	19:00-21:00 (北部レク屋外)	19:00-21:00 (北部レク屋外)				
24	土	1日合宿8:00-16:00 (犀川B)	8:30-11:30 (犀川A) TM松本山雅 (安曇野) U12 TM豊科南 U10・U11	TM (中野市サッカー場) 午 前1・2年、午後3年			
25	日	12:30-15:30 (犀川A)	12:30-15:30 (犀川A)	8:30-11:30 (犀川C)		8:30受付開始 9:00-11:00 (犀川C提防側)	元気カップ準備 (犀川A・C) 15:30~
26	月	18:30-21:00 (若穂中央公園)					
28	水	19:00-21:00 (北部レク屋外)	19:00-21:00 (北部レク屋外)				
30	金	19:00-21:00 (北部レク屋外)	19:00-21:00 (北部レク屋外)				
10/1	土	文化祭の為、活動休止日	TM松本山雅 (松本市) U10・U11	U9元気カップ (犀川A・B・C)			

◎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

★クラブからのお知らせ！

☆食欲の秋、何でも好き嫌いなく、よく噛んで、沢山食べよう！サッカー選手は体が資本。朝晩は冷えてきます、体を冷やさないように、体調管理（十分な睡眠、早寝早起き）、着替えや服装など準備を自分でしっかりして、クラブ活動に参加。クラブ活動中は、こまめな給水で、熱中症を予防しよう！自分の体は自分で管理して守ってあげてください！エンジョイフットボール！

☆「サッカーが上手になりたいなら、人の10倍、ボールを触れ！最低100万回！」静岡学園元監督井田勝通（U23日本代表大島出身校）



長野FCホームページ: <http://www.naganofc.com>
長野FC事務局メルアド: info@naganofc.com

