



日	曜	ガーフJY (中学生) 3種	ガーフJr (6年~4年) 4種	ガーフJr (3年~年中) 4種	ガーフ1種	元気くん教室	連絡事項
1	日	<a href="#">北信U15YL (犀川中)</a>	8:30-11:30 (犀川B)	<a href="#">TM (犀川C) 7:30集合</a>			
3	火	19:00-20:45 (長野運動公園広場)	19:00-20:45 (長野運動公園広場)				
6	金	<a href="#">西村クリニック19:00-21:00 (芹田体)</a>					
7	土	8:30-11:30 (犀川B)	<a href="#">U11週間長野杯 (リバー)</a> 8:30-11:30 (犀川B) 6				
8	日	8:30-11:30 (犀川B)	<a href="#">U12全少抽選会 (豊科公民館)</a> <a href="#">北信CリーグU10 (中野市)</a> 13:00-16:00 (犀川A) 5・6	8:30-11:30 (犀川C)		8:30受付開始 9:00-11:00 (犀川C)	
10	火	19:00-20:45 (長野運動公園広場)					10.11月練習 会場抽選締切
11	水		19:00-21:00 (若穂体)				
13	金	19:00-21:00 (柳原体)					
14	土	12:30-15:30 (犀川B)	<a href="#">U10, U12みゆき野杯 (木島平サッカー場)</a> 8:30-11:30 (犀川A) 5	<a href="#">U8協会杯 (犀川C)</a> 8:30-11:30 (犀川A) 3			
15	日	8:30-11:30 (犀川B)	<a href="#">U11, U12TM (菅平高原)</a> 8:30-11:30 (犀川C) 4	8:30-11:30 (犀川C)			理事会18:00 ~ (古牧公民館)
16	月	8:30-11:30 (犀川B)	12:30-15:30 (犀川C)	<a href="#">U7ちびっ子フレンドリー (千曲市)</a>			
17	火	19:00-20:45 (長野運動公園広場)					
18	水		19:00-21:00 (若穂体)				
20	金	19:00-21:00 (サンマリーンながの)	19:00-21:00 (サンマリーンながの) 6				
21	土	8:30-11:30 (犀川B)	<a href="#">U12臥竜杯 (福島G)</a> 8:30-11:30 (犀川A) 4・5	<a href="#">U9U8リーグ (犀川C)</a>			
22	日	8:30-11:30 (犀川B)	<a href="#">U12臥竜杯 (福島G)</a> 8:30-11:30 (犀川C) 4・5	<a href="#">アスレタカップU8 (白馬村)</a> 8:30-11:30 (犀川C) 1・3			
23	月	<a href="#">北信U15YL (リバー)</a>	<a href="#">U11北信Bリーグ (犀川C)</a> <a href="#">U10 TM (東御市)</a> 8:30-11:30 (犀川A) 6	<a href="#">アスレタカップU8 (白馬村)</a>			
24	火	19:00-20:45 (長野運動公園広場)					
25	水		19:00-21:00 (北部レク屋外運動場)				
27	金	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園) 6				
28	土	8:30-11:30 (犀川B)	<a href="#">U11北信Bリーグ (リバー)</a> <a href="#">U10北信Cリーグ (犀川C)</a> 8:30-11:30 (犀川B) 6	<a href="#">U9元気カップ (菅平高原)</a>			
29	日	<a href="#">北信U15YL (広徳中)</a>	<a href="#">U12北信Aリーグ (予備日) または、TM (犀川C)</a> 8:30-11:30 (犀川A) 4・5	<a href="#">U9元気カップ (菅平高原)</a>			

◎犀川G (A・B・C面) …犀川第2緑地フットボール場 ◎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!

☆「ゴミを1つ捨てる者は、大切な何かを1つ捨てている、ゴミを1つ拾う者は、大切な何かを1つ拾っている」大切なものとは何か?少し考えてみてください。秋は考えるには良い季節です。読書にも良い季節です・・・。

☆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。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、ボールに触れ!最低100万回!」静岡学園元監督井田勝通 (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](mailto:info@naganofc.com)

がんばろうニッポン!

