

NAGAX H30年 12月 定例活動計画

NAGAX携帯
080-5403-0006
nagax6@ezweb.ne.jp



12月

★日程、会場はあくまでも予定です。活動時には確認しまし！

会員は、NAGAX実施種目全て、自由に参加することができます

皆様へ：太極拳・3B体操・ヨガ・ヨガストレッチ・詩吟は講師指導です。講師以外のお世話係は、皆様と同じ会員でボランティアで協力していただいています。お互いに協力しあいましょう！

会場		長 浦 小 学 校		長 浦 公 民 館 内			長 浦 公 民 館 屋 外		代 宿 公 園	蔵波・長浦小学校	臨 海スポーツセンター	
		体 育 館		多目的室	多目的ホール	2階会議室1	小多目的広場	多目的広場		グラウンド	アリーナ	プール
期日	時間	9:00~11:00	11:00~13:00	下 記	9:30~11:00	9:00~12:00	9:30~12:00	13:30~15:30	9:00~11:00	13:30~15:30	18:00~21:00	14:00~16:00
12月1日	午前	卓 球	ユニバーサル ホッケー						グラウンドゴルフ		フットサル	水中ウォーキング
第1(土)	午後										小学年のみで 3~6年生対象	18才以上 第1・2・3火曜日
12月2日	午前			10:00~12:00 3B 体操	太 極 拳	囲碁・将棋			グラウンドゴルフ		18:30~20:30 第2木曜日	12月4、11、18日 第4月曜日
8日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:00~14:30 ヨガストレッチ		詩 吟 第木曜日	ターゲットバード ゴルフ	下記の日です。 水曜日 12月5日		蔵小：友遊ボール	12月13日	中止：12月24日
第2(土)	午後											
9日	午前					12月13日		12月12日	グラウンドゴルフ		体 操 系 受 付 担 当	
第2(日)	午後					13:30~15:00					蔵小：友遊ボール	12/2 伊藤、12/8 内田
15日	午前	卓 球	ユニバーサル ホッケー					12月19日			12/2 伊藤、12/8 内田	
第3(土)	午後										蔵小：友遊ボール	12/16 五十嵐、12/22 大畑
16日	午前			10:00~12:00 3B 体操	太 極 拳	囲碁・将棋		12月26日		蔵小：友遊ボール	12/2 伊藤、12/8 内田	
第3(日)	午後										蔵小：友遊ボール	12/16 五十嵐、12/22 大畑
22日	午前	中止：バドミ ントン	中止：ソフトバ レー	13:30~15:00 ヨ ガ		詩 吟 第4木曜日	ターゲットバード ゴルフ	13:30~15:30		蔵小：友遊ボール	・けが防止準備運動、ケルダウ	
第4(土)	午後	ミニバス大会で23日に変更										
23日	午前	バドミントン	ソフトバレー			12月27日		13:30~15:30			・手洗い、うがいの励行！！	
第4(日)						13:30~15:00						

NAGAX会員の皆様へ、☆☆☆会員証を必ず持参、表示をお忘れなく。☆☆☆ 会員は、NAGAX実施種目全て、自由に参加することができます。

重要：NAGAX会員の皆様にお知らせ

会員の継続更新、新規会員募集中！！ 各種目実施日に受付ます。

☆☆☆ NAGAXの活動には、平成30年度の会員証を提示して下さい。会員証を紛失した方は事務局へご連絡下さい。再発行いたします。☆☆☆

☆☆ スポレク振興部より連絡：12月23日(日) 長浦地区親善第34回インディアカ大会があります。参加予定者は、各自治会・区会を通して申し込みください。☆☆

☺長浦小体育館ちよいポラ講座「ヨガは12月13日」、「ハーモニー体操は12月6日」、14時45分~16時に会員証・ヨガマット持参で参加が出来ます。児童帰宅見守徒歩で参加。☺

☺☺ 会員の皆様、今年一年NAGAXを盛り上げていただき大変ありがとうございました。平成31年も宜しくお願い致します。良いお年をお迎え下さい。☺☺