

# NAGAX H30年 1月 定例活動計画

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



★日程、会場はあくまでも予定です。活動時には確認しましよ

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	
期日	時間	体育館		多目的室	多目的ホール	2階会議室1	多目的広場	多目的広場		グラウンド	アリーナ	プール
		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
1月6日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー						中止: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									蔵小:友遊ボール	小学年のみで 3~6年生対象	18才以上 第1・2・3火曜日
1月7日	午前			10:00~12:00 中止:3B体操	中止:太極拳	中止:囲碁・将棋		グラウンドゴルフ			18:30~20:30 第2木曜日	第4月曜日 1月&2月
13日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00		詩吟	ターゲットパードゴルフ	下記の日です。		蔵小:友遊ボール	1月11日	工事で中止
第2(土)	午後			ヨガストレッチ		第2木曜日		水曜日		長小:ソフトサッカー	第4木曜日	担当:
14日	午前					1月11日		1月10日			1月25日	鈴木、中山、小熊
第2(日)	午後					13:30~15:00		13:30~15:30				
20日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー					1月17日	グラウンドゴルフ		体操系受付担当	
第3(土)	午後							13:30~15:30		蔵小:友遊ボール	1/13 種目、1/21 五十嵐	
21日	午前			9:30~11:30 3B体操	太極拳	囲碁・将棋		1月24日			1/27 岡上、1/28 伊藤	
第3(日)								13:30~15:30		蔵小:友遊ボール	連絡事項	
27日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00		詩吟	ターゲットパードゴルフ	13:30~15:30		蔵小:友遊ボール	・けが防止準備運動、ケルダウン	
第4(土)	午後			ヨガ		第4木曜日		1月31日		長小:ソフトサッカー	・早寝、早起き、朝ごはん、休息	
28日	午前			10:00~12:00 3B体操	太極拳	1月25日		13:30~15:30			・友遊ボールは蔵波小です ・ソフトサッカーは長浦小です	
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29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。☆☆☆

☺☺ 10月より、長浦公民館管内の使用は、管理人席に使用許可書提出、鍵を受取り使用。使用後は整理清掃後、施錠。鍵と自主点検書を管理人席に返却となります。☺☺

☆☆☆ 明けましておめでとうございます。本年もNAGAXで健康で明るい一年を過ごしましょう。会員皆様のご多幸をお祈りいたします。☆☆☆

☺☺ 水中ウォーキングの活動中止期間のお知らせ：臨海スポーツセンタープール建屋の改修工事の為、H30年1月、2月の活動が中止となります。3月より活動。☺☺