

# NAGAX H30年 9月 定例活動計画

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



9月

★日程、会場はあくまでも予定です。活動時には確認しませう！

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	多目的室	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	9:30~13:00	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
9月1日	午前	中止：卓球	中止：ユニバーサルホッケー	和室					グラウンドゴルフ	蔵小：友遊ボール	フットサル	水中ウォーキング
第1(土)	午後	↑長浦小美化活動日の為		13:00~14:30	↑					長小：ソフトサッカー	小学年のみで 3~6年生対象	18才以上 第1・2・3・火曜日
9月2日	午前			10:00~12:00	太極拳	囲碁・将棋					18:30~20:30	9月4, 11, 18日
第1(日)				3B体操				グラウンドゴルフ			第2木曜日	第4月曜日
8日	午前	中止：バドミントン	中止：ソフトバレー	13:00~14:30		詩吟	ターゲットバードゴルフ	下記の日です。		中止：蔵小：友遊ボール	9月13日	9月24日
第2(土)	午後	↑長浦中体育祭の為		中止：ヨガストレッチ		第2木曜日		水曜日		中止長小：ソフトサッカー	第4木曜日	担当：
9日	午前					9月13日		9月5日		長浦中・蔵波中体育祭駐車場の為	9月27日	鈴木、中山、小熊
第2(日)	午後					13:30~15:00		13:30~15:30				
15日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー					9月12日	グラウンドゴルフ		体操系受付担当	
第3(土)	午後			2階研修室				13:30~15:30		蔵小：友遊ボール	9/2 伊藤	9/8 種目
16日	午前			10:00~12:00	太極拳	囲碁・将棋		9月19日		学校教職員研修会駐車場の為	9/16 五十嵐	9/22 岡上
第3(日)				3B体操				13:30~15:30			連絡事項	
22日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00		詩吟	ターゲットバードゴルフ	9月26日		中止：蔵小：友遊ボール	・けが防止準備運動、クールダウン	
第4(土)	午後			ヨガ		第4木曜日		13:30~15:30		長小：ソフトサッカー	・早寝、早起き、朝ごはん、休息	
29日	午前	バドミントン	ソフトバレー			9月27日					・熱中症対策をしよう！！	
第5(土)						10:00~12:00					・水分を早めにとり、適度な休憩！！	

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。

☆☆ 長浦公民館多目的ホールの改修工事が、8月、9月で行われます。この為、太極拳は多目的室、3B体操は2階研修室が会場となります。☆☆

☆ ☺☺ ☆ 10月 8日(月、体育の日)は、会員及び地域の「第12回長浦地区ふれあいスポーツフェスタ」。皆様、参加を！！ ☆ ☺☺ ☆

☺長浦小体育館ちよいポラ講座「ヨガは9月20日」、「ハーモニー体操は9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。☺

☺☺ 各施設使用後のお願い：市施設を使用しての活動です。会員の皆様の相互協力での使用後のモップ掛け、戸締り、用具の後始末及び消灯等をお願い致します。☺☺