

NAGAX H30年 10月 定例活動計画

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



10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	
		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
10月6日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー	10月8日(月祝) NAGAX長浦地区ふれあいフェスタです。参加下さい。					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	18才以上		
10月7日	午前			10:00~12:00	太極拳	囲碁・将棋		グラウンドゴルフ		蔵小:友遊ボール	3~6年生対象	第1・2・3・5火曜日
第1(日)				3B体操							18:30~20:30	10月2,9,16,30日
13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	ターゲットバードゴルフ	下記の日です。	蔵小:友遊ボール	長小:ソフトサッカー	10月11日	10月22日
第2(土)	午後	久保田保育園運動会が6,7日雨で延期となり13日が雨天の場合に体育館を使用の時は中止です。										
14日	午前					10月11日						
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					10月10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	10/7 伊藤、10/13 内田	
21日	午前			10:00~12:00	太極拳	囲碁・将棋		10月17日			10/21 五十嵐、10/27 大畑	
第3(日)				3B体操							連絡事項	
27日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00	ヨガ	詩吟	ターゲットバードゴルフ	13:30~15:30	蔵小:友遊ボール	長小:ソフトサッカー	・けが防止準備運動、クールダウン	
第4(土)	午後										第4木曜日	10月24日
28日	午前					10月25日		13:30~15:30			・体調管理をしましょう	
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。☆☆☆

☆ ☺☺ ☆ 長浦公民館多目的ホールがリニューアル！！使用後の清掃を！！他の部屋も清掃！！皆で清掃協力をお願いします。！！☆ ☺☺ ☆

☆ ☺☺ ☆ 10月21日(日)は、アクアラインマラソンです。NAGAXもボランティア支援します！！☆ ☺☺ ☆

☆☆ スポレク振興部より連絡：11月4日(日)第33回親善ソフトボール大会。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ぽろ講座「ヨガは10月25日」、「ハーモニー体操は10月11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。