

NAGAX H30年 11月 定例活動計画(案)

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



11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
11月3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									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
11月4日	午前			10:00~12:00 3B 体操	太 極 拳	囲碁・将棋	別日を確認中		グラウンドゴルフ		18:30~20:30 第2木曜日	11月6、13、20日 第4月曜日
10日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:00~14:30		詩 吟	↑ 中止：ターゲット パードゴルフ		下記の日です。	蔵小：友遊ボール	11月8日	11月26日
第2(土)	午後			中止：ヨガストレッチ		第木曜日			水曜日	長小：ソフトサッカー	第4木曜日	担 当： 鈴木、中山、小熊
11日	午前	10日、11日は公民館まつり！ 10日にNAGAXコーナー有				11月1日			11月7日		11月22日	
第2(日)	午後					13:30~15:00			13:30~15:30			
17日	午前	中止：卓 球	中止：ユニバー サルホッケー	13:00~14:30					11月14日	グラウンドゴルフ	体 操 系 受 付 担 当	
第3(土)	午後	事業参観日の為		ヨガストレッチ					13:30~15:30	中止：蔵小：友遊 ボール	11/4 伊藤、11/3 種目	
18日	午前			10:00~12:00 3B 体操	太 極 拳	囲碁・将棋			11月21日	蔵っ子まつりの為	11/18 五十嵐、11/24 岡上	連絡事項
24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	
第4(土)	午後			ヨ ガ		第4木曜日			11月28日	長小：ソフトサッカー	・早寝、早起き、朝ごはん、休息	
25日	午前					11月22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：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。☆☆

☆☆ 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11月29日」、「ハーモニー体操は11月22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。☺☺