

NAGAX H31年 2月 定例活動計画(案)

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	
		体育館		多目的室	多目的ホール	2階会議室1	小目的広場	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	
2月2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	
2月3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	2月5、12、19日 第4月曜日	
9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2木曜日 2月14日	ターゲットバードゴルフ	下記の日です。 水曜日 2月6日		蔵小：友遊ボール	2月14日 第4木曜日 2月28日	2月25日 担当： 鈴木、中山、小熊	
第2(土)	午後												
10日	午前												
第2(日)	午後					13:30~15:00		13:30~15:30					
16日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー						2月13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	2/3 伊藤、2/9 内田		
17日	午前			10:00~12:00 3B体操	太極拳	囲碁・将棋			2月20日		2/17 五十嵐、2/23 大畑		
第3(日)											連絡事項		
23日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00 ヨガ		詩吟 第4木曜日 2月28日	ターゲットバードゴルフ	13:30~15:30	2月27日	蔵小：友遊ボール	・けが防止準備運動、クールダウン ・早寝、早起き、朝ごはん、休息 ・手洗い、うがいの励行！！		
第4(土)	午後												
24日	午前					2月28日 13:30~15:00		13:30~15:30					
第4(日)													

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。☆☆☆

☆☆☆ 平成31年度の会員新規登録と継続登録をお願い致します。3月3日の体験イベント時に新規・継続会員登録の受付を行います。☆☆☆

☆☆☆ 第14回NAGAX恒例春の「体験イベント」、3月3日(日)長浦公民館とその周辺で開催。詩吟発表会・交流種目等有。皆様参加下さい☆☆☆

◎長浦小体育館ちよいポラ講座「ヨガは2月21日」、「ハーモニー体操は2月7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。◎