

NAGAX H30年 3月 定例活動計画(案)

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



体験イベントに参加

3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	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
3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	サッカー大会の為 中止：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										小学年のみで 3~6年生対象	18才以上 第1・2・3火曜日
3月4日	午前	第13回NAGAX恒例春の「体験イベント」、長浦公民館とその周辺で開催。										
第1(日)		太極拳(9:50~11:20)、3B体操(9:50~11:20)、ヨガ(11:25~12:55)、囲碁・将棋(10:00~14:00)										
10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	グラウンドゴルフ		蔵小：友遊ボール	3月8日	3月26日
第2(土)	午後			ヨガストレッチ		第2木曜日		下記の日です。		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					3月8日		水曜日 3月7日			3月22日	
第2(日)	午後					13:30~15:00						
17日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー					13:30~15:30	グラウンドゴルフ		体操系受付担当	
第3(土)	午後										蔵小：友遊ボール	3/4 伊藤、3/10 種目
18日	午前			10:00~12:00 3B体操	太極拳	囲碁・将棋		13:30~15:30				3/18 五十嵐、3/24 岡上
第3(日)											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	ターゲットバードゴルフ			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	↑長浦SC卒団式がある場合は31日に変更		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	
25日	午前					3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		13:30~15:30				

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。

☆☆☆ 平成30年度の会員新規登録と継続登録をお願い致します。3月4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13回NAGAX恒例春の「体験イベント」、3月4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「ちよいボウ講座・ヨガ」3月8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。児童帰宅見守を兼ね徒歩で参加下さい。◎

☺☺ 水中ウォーキングの活動が再開されます。臨海スポーツセンタープールで14:00~16:00です。☺☺