

# NAGAX H31年 1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	
期日	時間	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
		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
1月5日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー						中止：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2・3・5火曜日
1月6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	1月8、15、29日 第4月曜日
12日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00 ヨガストレッチ		詩吟 第2木曜日 1月10日	ターゲットバードゴルフ	下記の日です。 水曜日 1月9日		蔵小：友遊ボール	1月10日	1月21日
第2(土)	午後											長小：ソフトサッカー
13日	午前											
第2(日)	午後					13:30~15:00		13:30~15:30				
19日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー					1月16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	1/6 伊藤、1/12 種目	
20日	午前			9:30~11:30 3B体操	太極拳	囲碁・将棋		1月23日			1/20 五十嵐、1/26 岡上	
第3(日)											連絡事項	
26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 1月24日	ターゲットバードゴルフ	13:30~15:30		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											長小：ソフトサッカー
27日	午前					1月24日 13:30~15:00		13:30~15:30			・手洗い、うがいの励行！！	
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。☆☆☆

☆☆☆ 明けましておめでとうございます。本年もNAGAXで健康で明るい一年を過ごしましょう。会員皆様のご多幸をお祈りいたします。☆☆☆

◎長浦小体育館ちよいぽら講座「ヨガは1月24日」、「ハーモニー体操は1月17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。◎