

# NAGAX

# H30年 8月 定例活動計画

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



## 8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ょう!

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	多目的室	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	9:30~13:00	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
8月4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			2階研修室						蔵小:友遊ボール	3~6年生対象	第1・2・3・火曜日
8月5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	8月7、14、21日
第1(日)											第2木曜日	第4月曜日
11日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:00~14:30		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	8月9日	8月27日
第2(土)	午後			ヨガストレッチ		第2木曜日		水曜日		長小:ソフトサッカー	第4木曜日	担当:
12日	午前					8月9日		8月1日			8月23日	鈴木、中山、小熊
第2(日)	午後					13:30~15:00		13:30~15:30				
18日	午前	卓球	ユニバーサルホッケー					8月8日	グラウンドゴルフ		体操系受付担当	
第3(土)	午後			2階研修室				13:30~15:30		蔵小:友遊ボール	8/5 伊藤	8/11 内田
19日	午前			10:00~12:00 3B体操	太極拳	囲碁・将棋		8月15日			8/19 五十嵐	8/25 大畑
第3(日)											連絡事項	
25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	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			ヨガ		第4木曜日		8月22日		長小:ソフトサッカー	・早寝、早起き、朝ごはん、休息	
26日	午前					8月23日		13:30~15:30			・熱中症対策をしよう!!	
第4(日)						13:30~15:00					・水分を早めにとり、適度な休憩!!	

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。 ☺ 長浦小体育館ちよいぽう講座8月はお休み ☺

☆☆☆ 平成30年度にも会員として新規登録と継続登録をお願い致します。NAGAXで楽しく美しく健康で過ごしましょう!! ☆☆☆

☆☆ 長浦公民館多目的ホールの改修工事が、8月、9月で行われます。この為、太極拳は多目的室、3B体操は2階研修室が会場となります。☆☆

☺☺ 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。☺☺