



日	曜	ガーフ(中学生)3種	ガーフJr(6年~4年)4種	長野少年(3年以下)4種	長野FC1種	元気くん教室	連絡事項
4	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)				
5	土	秋季強化合宿(菅平高原)	上越ふれあいカップU11(新井) 北信U10L(C) 12:30-15:30(若穂中央公園)	12:30-15:30(若穂中央公園)			
6	日		上越ふれあいカップU11(新井) 北信U12、U11L(A・B)	12:30-15:30(犀川A)	北信リーグカップ(犀川)9:30~		
7	月	18:30-21:00(若穂中央公園)					
10	木						10月、11月練習会場抽選〆切
11	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)				
12	土	北信U15L(高山中)	秋季強化合宿(菅平高原)	8:30-11:30(犀川C)			理事会18:00~(事務局)
13	日	9:00-12:00(犀川A)		8:30-11:30(犀川A)			
14	月	18:30-20:45(長野運動公園)					
18	金	19:00-21:00(北部レク屋外)	19:00-21:00(北部レク屋外)				
19	土	9:00-12:00(犀川A)	北信U10L(C) 8:00-11:00(犀川A)				
20	日	6:00-9:00(犀川A)	17:00-19:00(北部レク屋外)	8:30-11:30(犀川C)	9:00-11:00(犀川C)	8:30受付開始 9:00-11:00(犀川C)	
21	月	8:30-11:30(犀川B)	TM(松本)U11 8:30-11:30(犀川C)	TM(中野人工芝)午前・午後 2年・3年			
22	火	長野県CY新人戦U14(菅平)	週間長野杯U11(リバー、犀川C) TM(中野人工芝)6年 8:30-11:30(犀川A)	TM(中野人工芝)午前・午後 2年・3年			
23	水	長野県CY新人戦U14(菅平)	TM(中野人工芝)午前・午後 5年、6年 8:00-11:00(犀川C)	12:30-15:30(犀川C) U8・U9交流会予定			北信リーグ4種指導者講習会
25	金	18:30-21:00(古牧小体)					
26	土	8:30-11:30(犀川B)	長野県新人戦U11 12:00-15:00(犀川B)	長野市U9・U8L(犀川C)			
27	日	北信U15L(高山中)	長野県新人戦U11 TM(菅平高原)U12 12:30-15:30(御厨公園)	8:30-11:30(御厨公園)			
28	月	18:30-20:45(長野運動公園)					

◎犀川…犀川第2緑地フットボール場 ◎古体…古牧小学校体育館 ◎古牧社体…古牧社会体育館 ◎その他市営社会体育館

☆熱中症を予防しよう!!

①十分な睡眠時間をとる。②3食しっかりバランスよく食べる。③ウォームアップ、クールダウンをしっかりとやる。④こまめな水分補給と休憩をとる。
※おすすめドリンクは、クエン酸、ビタミン、塩(岩塩)を水に溶かしたドリンク。ノンカロリーはNG。スポーツドリンクでもOKですが、小学生には規定値では糖分が多すぎるので、目安として2Lの水に1L用の粉末で十分です。味が足りない場合にはレモン果汁、塩等で調整して下さい。

☆サッカー名言集 「僕は生まれながらの天才ではない。努力の人間なんだ。」 リオネル・メッシ



長野FCホームページ: <http://www.naganofc.com>
長野FC事務局メルアド: info@naganofc.com

びんぼうニッポン!

