



日	曜	ガーフJY (中学生) 3種	ガーフ Jr (6年~4年) 4種	ガーフ Jr (3年~年中) 4種	ガーフ1種	元気くん教室	連絡事項	
1	火	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ 19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)					
2	水	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ						
3	木	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ						
4	金	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ 19:00-21:00 (若穂中央公園)						
5	土	12:00-15:00 (犀川B)	北信Aリーグ (犀川C) ビーチカップU10 (リバー) 8:00-11:00 (犀川B)					
6	日	TM12:00-17:00 (犀川A)	北信Aリーグ (小川) ビーチカップU10 (リバー) 15:00-18:00 (犀川C)	8:00-11:00 (犀川C)	北信1部L (犀川B) 14:30~		理事会19:00~ (古牧公民館)	
7	月	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ						
8	火	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ 19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)					
9	水	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ						
10	木	5:30-7:30 (犀川B) 夏季朝トレ						
11	金	北信U15YL (中野平中)	8:00-11:00 (犀川B)	長野市U8U9L (犀川C)				
12	土	8:00-11:00 (犀川A)	8:00-11:00 (犀川C)					
13	日	長野FC30周年記念夏のOB会 (犀川A・B・C) 8:30-15:00 OB、クラブ員、保護者、スタッフ全員集合!!						
14	月		アズワンカップ (大町市) 4・5・6					
18	金	19:00-21:00 (朝陽体育館)						
19	土	北信U15YL (中野平中)	チューリップカップ (砺波市) U12 北信Cリーグ (福島) 15:00-17:00 (健康レク)					
20	日	15:00-18:00 (犀川C)	チューリップカップ (砺波市) U12 SBCサッカー交歓会 (リバー) U11 8:00-11:00 (犀川C)	8:00-11:00 (犀川C)	北信1部L (犀川B) 10:25~	8:30受付開始 9:00-11:00 (犀川C)		
22	火	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)					
25	金	19:00-21:00 (若穂体育館)						
26	土	16:00-18:00 (犀川A) 西村クリニック	長野市長杯 (リバー) U12 北信越チャレンジ予選会U10 (中野市)	夏季合宿 (小川村)				
長野FCサッカー研修会 (長野アークス研修室) 13:30-15:30 クラブ員、保護者、クラブスタッフ 第一部サッカー選手に必要な「食育」(棚明治、第二部サッカー選手としての心構え・目標・夢を掴みにいく 西村コーチ								
27	日	8:00-11:00 (犀川C)	長野市長杯 (リバー) U12 16:00-18:00 (犀川C)	夏季合宿 (小川村)				
29	火	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)					
9/1	金	19:00-21:00 (古牧社体)						
9/2	土	北信U15YL (中野平中) 運営当番	北信Cリーグ (福島) 8:00-11:00 (犀川A)				理事会19:00~ (古牧公民館)	
9/3	日	北信U15YL (中野平中)	北信Aリーグ (犀川C、リバー) 13:00-16:00 (犀川A)	8:00-11:00 (犀川A)				
9/5	火	19:00-21:00 (若穂中央公園)	19:00-21:00 (若穂中央公園)					

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

★クラブからのお知らせ!

☆ 暑い日が続きます、体調管理 (十分な睡眠 (早寝早起き)、バランスの良い食事 (回数、内容) など、準備を自分でしっかりして、クラブ活動に参加。クラブ活動中は、こまめな給水で、熱中症を予防しよう! 自分の体は自分で管理して守ってあげてください! エンジョイフットボール!

☆ 「課題は内にあり」環境や人のせいにならない、自分の中にある課題に一生懸命チャレンジしよう、そして沢山失敗し、そこから学ぼう!

