

NAGAX R6年5月 定例活動計画案

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



5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！！

各人が新型コロナウイルスの感染拡大の防止策を講じた上での活動となります。下記事項厳守と皆様の協力をお願いします。状況により活動が休止となることもあります。

☆定員は元に戻りました、参加者名簿に○記載。、☆マスク自己管理。手洗い消毒を心がける。☆水分補給適時。☆室内は換気をする。☆利用者同士の距離(1m)を取る。☆発熱や体調不良時は不参加下さい。

会場	長浦小学校		長浦公民館内			長浦公民館屋外		代宿公園	長浦小学校	臨海スポーツ	備考		
	体育館		多目的室	多目的ホール	2階会議室1	小目的広場	多目的広場		グラウンド	センターアリーナ			
期日	時間	9:00~11:00	11:00~13:00	下記	9:30~11:30	9:00~12:00	9:30~12:00	13:30~15:30	9:00~11:00	14:00~16:00	18:00~21:00		
5月4日	午前	卓球	ポッチャ	3密をさけ、手洗い、換気、消毒の感染予防対策を！！				グラウンドゴルフ		フットサル	★長浦小のユニバーサルホックは会員減で暫く休止します。只今、会員募集中！		
第1(土)	午後		新種目モルック	体調不調時は参加辞退を！マスクは状況判断で着用！									
5月5日	午前			10:00~12:00	太極拳	囲碁・将棋		グラウンドゴルフ 下記の日時 水曜日 13:30~15:30 5月1日 5月8日 5月15日 5月22日		ソフトサッカー	第2・4木曜日 5月9日 5月23日		
第1(日)				3B体操									
11日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:00~14:30		詩吟	中止:ターゲットバードゴルフ						
第2(土)	午後			ヨガストレッチ		下記の日時							
12日	午前				11:15~12:45	第2・4木曜日		5月1日					
第2(日)	午後				太極拳	13:30~15:00		5月8日					
18日	午前	卓球	ポッチャ			5月9日	ターゲットバードゴルフ	5月15日	グラウンドゴルフ		体操系受付担当		
第3(土)	午後		新種目モルック	26日で2階研修室です。				5月23日				5/5、19、26 五十嵐・伊藤	
19日	午前			10:00~12:00	太極拳	囲碁・将棋					5/11 種目、5/25 大畑		
第3(日)				3B体操							注意事項		
25日	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00			ターゲットバードゴルフ				・けが防止準備運動、クールダウン		
第4(土)	午後			ヨガ					ソフトサッカー		・早寝、早起き、朝ごはん、休息		
26日	午前			新種目「気楽にウォーキング」:5月9・23日(木)。長浦公民館に							・手洗い、うがいの励行！！		
第4(日)				9時30分集合。35分出発で11時~12時解散。連絡等不要。雨天中止。							・手のアルコール消毒を！！		

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、令和5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。☆☆☆

☆☆☆令和6年度 NAGAX総会が5月12日(日)9時30分~11時 長浦公民館多目的室で開催致します。11時15分から記念事業で太極拳です。☆☆☆

☆☆ スポレク振興部より連絡:6月23日(日) 長浦地区親善第1回モルック大会があります。参加予定者は、各自治会・区会を通して申し込みください。☆☆

◎ 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。◎