

NAGAX R 7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		長浦交流センター（長浦公民館）内			長浦交流センター(長浦公民館)屋外	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	
期日	時間	9:00～11:00	11:00～13:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	13:30～15:30	12:30～16:00	18:00～21:00
5月3日	午前	卓 球	ポッチャ モルック(12: 30～13:0 0)	3密をさけ、手洗い、換気、消毒の感染予防対策を！！ 体調不調時は参加辞退を！マスクは状況判断で着用！						フットサル
第1(土)	午後									小・中学生対象 小学3年生以上
5月4日	午前			10:00～12:00 3B体操	9:30～11:30 太 極 拳	9:30～11:30 囲碁・将棋		グラウンドゴルフ 下記の日時		第2・4木曜日 5月8日 5月22日
10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	水曜日	14:00～16:00	長浦小学校体 育館でちょいボ ウ講座の日程検 討中です。
第2(土)	午後			ヨガストレッチ		下記の日時		13:30～15:30	ソフトサッカー	
11日	午前					第2・4木曜日 13:30～15:00		5月7日		
第2(日)						5月8日		5月14日		
17日	午前	卓 球	ポッチャ			5月8日		5月28日		体 操 系 受 付 担 当
第3(土)	午後		モルック(12: 30～13:0			5月22日				5/4、18 五十嵐・伊藤
18日	午前			10:00～12:00 3B体操	9:30～11:30 太 極 拳	9:30～11:30 囲碁・将棋				5/10 内田、5/31 良本
第3(日)										注 意 事 項
24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		14:00～16:00	・けが防止準備運動、クールダウン
第4(土)	午後			中止:ヨ ガ					ソフトサッカー	・早寝、早起き、朝ごはん、休
31日	午後			13:30～15:00 ヨ ガ		「気楽にウォーキング」:5月8・22日(木)。長浦公民館に 9時30分集合。35分出発で11時～12時解散。連絡不要。雨天中止。				・手洗い、うがいの励行！！ ・手のアルコール消毒を！！
第5(土)										

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7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。☆☆☆

☆☆☆ 令和7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！！ ☆☆☆

☆☆☆令和7年度 NAGAX総会が5月11日(日)9時30分～11時 長浦公民館多目的ホールで開催致します。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15日(日) 長浦地区親善第1回ポッチャ大会があります。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。◎