

NAGAX R7年12月 定例活動計画

★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。

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



12月

会員は、NAGAX実施種目全て、自由に参加することができます。

師走も
NAGAXで
楽しもう!!

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活動となります。下記事項厳守と皆様の協力をお願ひします。状況により活動が休止となることもあります。											
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
期日	時間	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		
12月6日 第1(土)	午前	卓球	ボッチャ モルック(12:30~13:00)	3密を避け、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！			13:30~15:30	12:30~16:00	18:00~21:00	フットサル	長浦小学校体育館 「ちょいボラ講座」
	午後									小・中学生対象 小学3年生以上	
12月7日 第1(日)	午前	14日に変更		10:00~12:00 変更：3B体操	9:30~11:30 変更：太極拳	9:30~11:30 変更：囲碁・将棋	→14日に変更	グラウンドゴルフ 下記の日時	水曜日 14:00~16:00 ソフトサッカー	第2・4木曜日 12月11日	ハーモニ一体操 12月10日(水)
13日 第2(土)	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:00~14:30 ヨガストレッチ		詩吟 下記の日時	ターゲットバード ゴルフ	12月25日	13:10~14:30	ヨガは、お休み	
14日 第2(日)	午前			10:00~12:00 3B体操	9:30~11:30 太極拳	13:30~15:00 第2・4木曜日 12月11日	12月3日 12月10日 12月17日			体操系受付担当	
20日 第3(土)	午前	卓球	ボッチャ モルック(12:30~13:00)			12月25日	12月24日			12/14、21 五十嵐・伊藤	
午後										12/13 内田、12/27 大畠	
21日 第3(日)	午前	講師研修会参加の為		10:00~12:00 中止：3B体操	9:30~11:30 太極拳	9:30~11:30 囲碁・将棋				注意事項	
27日 第4(土)	午前	バドミントン	ソフトバレー	13:30~15:00 ヨガ			ターゲットバード ゴルフ	14:00~16:00 ソフトサッカー		・けが防止準備運動、クールダウン ・早寝、早起き、朝ごはん、休息	
午後										・手洗い、うがいの励行！！ ・手のアルコール消毒を！！	
28日 第4(日)	午前						「気楽にウォーキング」：12月11・25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。				

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。★★★

◎◎ 会員の皆様、今年一年NAGAXを盛り上げていただき大変ありがとうございました。令和7年も宜しくお願い致します。良いお年をお迎え下さい。◎◎

★★ 生涯学習課の「ちょいボラ講座」はハーモニ一体操のみ。会場：長浦小学校体育館。子供の見守りに協力下さい。★★

◎ 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。◎