

NAGAX R 7年12月 定例活動計画

NAGAX携帯

080-5403-0006

nagax6@ezweb.ne.jp



師走も
NAGAXで
楽しもう！！

12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
12月6日	午前	卓 球	ボッチャ モルック(12:30～13:00)	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	長浦小学校体育館 「ちょいボラ講座」
第1(土)	午後								小・中学生対象 小学3年生以上	
12月7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 13:30～15:30 12月3日 12月10日 12月17日 12月24日		第2・4木曜日 12月11日 12月25日	ハーモニー体操 12月10日(水) 13:10～1430 ヨガは、お休み
第1(日)	午後									
13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		14:00～16:00	体 操 系 受 付 担 当
第2(土)	午後			ヨガストレッチ		下記の日時 第2・4木曜日 13:30～15:00 12月11日 12月25日			ソフトサッカー	
14日	午前			10:00～12:00 3B体操	9:30～11:30 太極拳					12/14、21 五十嵐・伊藤 12/13 内田、12/27 大畑 注 意 事 項
第2(日)	午後									
20日	午前	卓 球	ボッチャ							・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 ・手洗い、うがいの励行！！ ・手のアルコール消毒を！！
第3(土)	午後		モルック(12:30～13:00)							
21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				「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。
第3(日)	午後									
27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	・手洗い、うがいの励行！！ ・手のアルコール消毒を！！
第4(土)	午後			ヨ ガ					ソフトサッカー	
28日	午前									
第4(日)	午後									

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」はハーモニー体操のみ。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の活動です。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。◎