

NAGAX R8年1月 定例活動計画案

★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。

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!!

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



スポーツの秋
NAGAXで
楽しもう!!

1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。

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の活動となります。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。

☆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	センターアリーナ				
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				
1月3日 第1(土)	午前	中止:卓球	中止: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!			グラウンドゴルフ 下記の日時	13:30~15:30 1月7日 1月14日 1月21日 1月28日	14:00~16:00 ソフトサッカー	1月22日	フットサル 小・中学生対象 小学3年生以上	長浦小学校体育館 「ちょいボラ講座」 ヨガ	1月15日(木) 13:30~14:30	
	午後													
1月4日 第1(日)	午前			10:00~12:00 中止:3B体操	9:30~11:30 中止:太極拳	9:30~11:30 中止:囲碁・将棋	詩吟 下記の日時	ターゲットバードゴルフ 1月8日	14:00~16:00 ソフトサッカー	1月22日	第2・4木曜日 1月8日	1月22日	ハーモニ一体操は お休み	1月15日(木) 13:30~14:30
10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										
11日 第2(日)	午前						第2・4木曜日 13:30~15:00	ターゲットバードゴルフ 1月22日	14:00~16:00 ソフトサッカー	1月22日	1月7日 1月14日 1月21日 1月28日	1月22日	ハーモニ一体操は お休み	
17日 第3(土)	午前	卓球	ボッチャ モルック(12:30~13:00)											
午後				多目的ホール		1月22日							体操系受付担当	
18日 第3(日)	午前			10:40~12:00 3B体操	9:00~10:30 太極拳	9:30~11:30 囲碁・将棋							1/18、25 五十嵐・伊藤 1/10 種目、1/24 良本 注意事項	
24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 ・手洗い、うがいの励行!! ・手のアルコール消毒を!!	
午後					多目的ホール									
25日 第4(日)	午前			10:40~12:00 3B体操	9:00~10:30 太極拳	中止:囲碁・将棋								
31日 第5(土)	午前	卓球	中止:ボッチャ モルック(12:30~13:00)				「気楽にウォーキング」:1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。							

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!! ☆☆☆

◎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。◎