

NAGAX R8年4月 定例活動計画案

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



春だ春だ！
元気に
NAGAX

4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	
		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	
4月4日	午前	卓球	ボッチャ	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 「ちよいボラ講座」	
第1(土)	午後		モルック(12:30~13:00)								
4月5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 4月9日	※ 調整中 4月23日
11日	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	ターゲットバードゴルフ	水曜日 13:30~15:30	中止：ソフトサッカー	4月1日 4月8日	
第2(土)	午後										
11日	午前			和室						4月22日	体操系受付担当
18日	午前	卓球	ボッチャ								4/5、19 五十嵐・伊藤 4/26、種目
第3(土)	午後		モルック(12:30~13:00)								4/11 内田、4/25 大畑
19日	午前			10:00~12:00 中止：3B体操	9:00~10:30 太極拳	9:30~11:30 囲碁・将棋					注意事項
25日	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		中止：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
第4(土)	午後										
26日	午前			10:00~12:00 3B体操	→多目的ホール	「気楽にウォーキング」：4月9-23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！！	

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8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8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。新年度もNAGAXで楽しく美しく健康で過ごしましょう！！ ☆☆☆

☆☆☆令和8年度 NAGAX総会が5月10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。☆☆☆

◎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。◎