NAGAX　R8年10月 定例活動計画案

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



紅葉ｎ季節
ＮＡＧＡＸで
楽しもう！！

１０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、参加者名簿に〇記載。、☆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		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	センターアリーナ	
期日	時間	9:00～13:00		9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	13:30～15:30	18:00～21:00	
10月3日	午前	9:00～12:00 卓　球	12:00～13:00 **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 小・中学生対象 小学3年生以上 第2・4木曜日 10月8日 10月22日	**長浦小学校体育館** **「ちょいボラ講座」** **※10月13日（火）** **14:00～15:00** **ヨ　ガ**
第1(土)	午後									
10月4日 第1(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 水曜日 13:30～15:30 10月7日 10月14日 10月21日 10月28日		
10日 第2(土)	午前 午後	9:00～11:00 バドミントン	11:00～13:00 ボッチャ・モルック	13:00～14:30 **ヨガストレッチ**		詩　吟 下記の日時 第2・4木曜日 13:30～15:00 10月8日 10月22日	ターゲットバードゴルフ			
11日 第2(日)	午前									体操系受付担当
17日 第3(土)	午前	9:00～12:00 卓　球	12:00～13:00 **ボッチャ**							10/4、18、25　五十嵐・伊藤 10/10　内田、10/24　大畑
18日 第3(日)	午前			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
24日 第4(土)	午前 午後	9:00～11:00 バドミントン	11:00～13:00 ボッチャ・モルック	13:30～15:00 **ヨ　ガ**	**→ 2階　和室**		ターゲットバードゴルフ			・けが防止準備運動、ｸｰﾙﾀﾞｳﾝ ・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！！
25日 第4(日)	午前			10:00～12:00 3B体操						
31日 第5(土)	午前				**※「気楽にウォーキング」：10月は、8日・22日です。長浦交流センターに、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。☆☆☆

♡♡♡　スポレク振興部より連絡：11月23日（月祝）　長浦地区第3回モルック大会　蔵波小学校グランドで開催。参加者は各自治会・区会に申込み下さい。　♡♡♡

☺ 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。☺