

# 2018年10月・11月活動予定表

浜北AC

## 活動日

月	対象	日	曜	時間	場 所	備 考
10	全員	2	火	19:30	浜名高校	
	全員	4	木	19:15	平 口	
	全員	9	火	19:30	浜名高校	県小学生選手権(10/14草薙)打合せ 21時
	全員	11	木	19:15	平 口	
	試・希望	14	日	5:50出発	草 薙	静岡県小学生陸上競技選手権大会
	全員	16	火	19:30	浜名高校	
	全員	18	木	19:15	平 口	
	全員	23	火	19:30	浜名高校	
	全員	25	木	19:15	平 口	
	全員	30	火	19:30	浜名高校	
11	全員	1	木	19:15	平 口	
	全員	6	火	19:30	浜名高校	
	全員	8	木	19:15	平 口	
	全員	13	火	19:30	浜名高校	
	全員	15	木	19:15	平 口	
	全員	20	火	19:30	浜名高校	
	全員	22	木	19:15	平 口	
	全員	27	火	19:30	浜名高校	
	全員	29	木	19:15	平 口	

## 連絡事項

- ① 小学校では陸上大会の練習が始まりました。準備運動・整理体操・ストレッチング・マッサージをしっかり行って、ケガの予防に努めましょう。
- ② 小学校の持久走大会に向け、長距離走の練習をしたい選手はコーチに申し出てください。
- ③ 後期活動費(10～3月)9千円を、10月30日(火)までに納入してください。
- ④ エコパトラックゲームズは、今年度は中止です。