

# ながぬまプレス10月号

イベント情報

発行日 2022.9.15

## 健康チャレンジフェスタ 10/23 日 10:00-12:00 入場無料

「人生100年時代！楽しく気軽に健康体験！」

多目的室・体育館にて、健康チャレンジフェスタを開催します！  
長沼CCサークルによる体操体験会や、骨密度・血管年齢測定、  
野菜の摂取目安量が分かる「ベジチェック」など多数の測定が  
出来る健康測定・相談ブース、ソフトバラフェンシングの体験会  
など、盛り沢山の内容です♪皆様のご来場お待ちしております！  
※情勢によっては内容が急遽変更・中止となる場合があります。



### 体操体験会 <先着各15組>

- ① 10:00~10:30 シニアリーダー体操
- ② 10:30~11:00 背骨調整エクササイズ
- ③ 11:00~11:30 脳トレ体操
- ④ 11:30~12:00 気功体操

体操体験会の参加ご希望の方は、  
施設窓口または、お電話からお申込み下さい。  
※定員に満たない場合は、当日参加も可能です。

### もしもで実践！防災ワークショップ

開催日 | 10月9日(日)

10:00 ~ 12:00

参加費 | 無料

定員 | 30名(小学生以下保護者同伴)

※ご家族での参加も大歓迎です♪



災害はいつどこでやってくるか、誰にもわかりません！災害時に想定される様々な問題を限られた道具を駆使して皆で協力、解決しましょう！  
「いざ」に役立つ防災知識を「もしも」で学ぶ体験型レクリエーション！  
皆様のご参加お待ちしております♪

### みんなで歌おうなつかしのフォーク！

開催日 | 10月23日(日)

開場 13:30 【開演 14:00】

入場料 | 無料

定員 | 60名(事前予約先着順)

出演 | I-NAGEAN(イーネイジャン)



陽気な親父バンド「I-NAGEAN」によるコンサートを開催します！懐かしのフォークソングや昭和歌謡曲を、生のバンド演奏に合わせて、一緒に歌って楽しみましょう♪コンサートの主役は、共に歌う”あなた”です！  
皆様のご予約、お待ちしております！



## 今月の新メンバー募集サークルコーナー

サークルについてのお問い合わせは、長沼コミュニティセンターへ！



<ジャンル>スクエアダンス

### 「長沼スクエアダンスクラブ」

◆ 活動日 | 土曜日 / 月 4~5回

◆ 時間帯 | 13:00 ~ 15:00

活動内容・担当者からのコメント

簡単な英語の掛け声に合わせて、パズルのように踊るスクエアダンスをぜひ一緒に踊りましょう。

<ジャンル>クラシックギター

### 「大人のソロギターサークル」

◆ 活動日 | 第2・4土曜 / 月 2回

◆ 時間帯 | 13:00 ~ 17:00

活動内容・担当者からのコメント

クラシックギター演奏法の基本を学び、好きな映画音楽などのギター音楽が演奏できます。

<ジャンル>ズンバ・フィットネス

### 「ZUMBA サークル ハルミエール」

◆ 活動日 | 第2火曜 / 月 1回

◆ 時間帯 | 15:00 ~ 17:00

活動内容・担当者からのコメント

日頃のストレスを発散！ダンスで楽しい時間を過ごしながらかいアップしましょう！

<ジャンル>気功体操

### 「リコリス健康ファミリー」

◆ 活動日 | 第1-3水曜 / 月 3回

◆ 時間帯 | 13:00 ~ 15:00

活動内容・担当者からのコメント

健康維持、老化予防、ストレス解消を目的に、リラックス音楽で楽しく気功運動を行います。



### 施設応援ボランティア

## ちば FUN くらぶ

### 新規サポーター募集中です！

「ちょっとした地域貢献、できます！」

ボランティア活動に参加することでポイントが貯まります！また、貯まったポイントは、様々な特典と交換が可能です！時間が合うときだけ、1回だけのゲスト参加、ちばFUNくらぶなら大歓迎です！ボランティアへ参加に興味のある方、ぜひお気軽に、施設窓口へお声がけください♪

### 感染症対策のお願い

- ・センターへご来館の際には、ワクチン接種の有無にかかわらず、マスクをご着用下さい。
- ・消毒や換気、お客様同士の距離の確保に、ご協力をお願いします。
- ・体調が優れない方や、体温が37.5℃以上の方は、ご来館をお控えください。
- ・館内での食事は所定の飲食スペースをお願いします。また、黙食にご協力ください。
- ・感染状況によっては、各種イベントが急遽変更・中止となる場合がございます。  
(ホームページ等もご確認ください。)



### 次回休館日

- ・ 11月21日(月)
- ・ 12/29(木) ~ 1/3(火)

各種 SNS 更新中！ぜひフォローしてください♪ #長沼コミュニティセンター

YouTube



長沼チャンネル



Instagram



naganumacc



Twitter



@naganumacc



イベントのご予約は、受付または電話にて！【TEL】：043-257-6731  
【ホームページ】 <https://naganumacc.jp/> 【開館時間】 9:00-21:00

