

ながぬまプレス4月号

イベント情報

発行日 2023.3.15

長沼 JAZZ コンサート春'23

開催日 | 4月23日(日)

開演 15:00 (開場 14:30)

会場 | 長沼コミュニティセンター 多目的室

入場料 | 500円【定員80名限定】

※座席指定は、4/16(日)より窓口前払いで受付

出演 | MDS JAZZ UNIT

千葉市を拠点に活動するビッグバンド「MDS JAZZ UNIT」による春のジャズコンサートを開催いたします。演奏は、スイングジャズを中心に、ラテン、ポップス、映画音楽や歌謡曲のアレンジなど、幅広く取り上げています♪皆様のお申込みお待ちしております！

「春の午後に優雅な JAZZ タイムを！」

▼ 2022年春 多目的室にて開催時の様子



リラックス親子ヨガ

開催日 | 4月9日(日)

10:00 ~ 11:30

参加費 | 1,000円

対象 | 1歳以上の就学前児とその保護者

定員 | 10組(事前予約先着順)



子育てママ応援企画！ヨガのポーズで、無理なくゆったりリラックス♪お子様と一緒にやるプログラムとなっていて、初めての方大歓迎です！運動不足解消に、お子様とのコミュニケーション、ママ友づくりに♪皆様のご参加お待ちしております！

プラチナ食事セミナー

開催日 | 4月14日(金)

10:00 ~ 12:00

参加費 | 無料

定員 | 10組(事前予約先着順)

<テーマ：シニアの栄養と減塩対策>



身体の資本は、まずは日々の食事から！稲毛保健福祉センターより栄養士、保健師をお招きし、シニアの栄養、減塩対策についてのワンポイント講座、簡単レシピの紹介を行います。希望者は、ご家庭のお味噌汁持参で、塩分測定も可能♪ぜひ、ご参加下さいませ！

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> ズンバ

「ZUMBA ハルミエール」

◆ 活動日 | 第2火曜日 / 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して、シェイプアップ！ダンスで、楽しい時間を過ごしましょう！

<ジャンル> 俳句

「俳句同好会」

◆ 活動日 | 第2木曜日 / 月1回

◆ 時間帯 | 13:00 ~ 15:00

活動内容・担当者からのコメント

句会形式で、俳句を楽しんでいます。ご参加お待ちしております。

<ジャンル> 社交ダンス

「長沼123」

◆ 活動日 | 月曜日 / 月4回

◆ 時間帯 | 13:00 ~ 15:00

活動内容・担当者からのコメント

社交ダンスの練習を行っています。ペアでの参加をお願いします。

<ジャンル> 健康体操

「チェリーズ」

◆ 活動日 | 木曜日 / 月4~5回

◆ 時間帯 | 9:30 ~ 12:30

活動内容・担当者からのコメント

脳トレを交えた健康体操を行っています。楽しく笑顔で、頭も身体も元気にしよう！

運動不足の解消に！体育館施設のご紹介

市内・市外関係なく、どなたでも2名以上からご利用できます！



各種ラケットや、ボールの備品レンタルあり！

【料金 / 2時間】 ご利用には、体育館シューズ・室内履きが必要です

一般 220円 / 中高生 100円 / 小学生以下 70円
シニア 180円 (千葉市内在住で65歳以上の方)

【種目】卓球・バドミントン・バスケットボールほか

- 利用受付方法は、当日窓口での先着順受付です。(ご予約はできません)
- 種目は、曜日・時間帯ごとに異なりますので予めご了承下さい。
- その他詳細は、ホームページをご覧ください。

次回休館日

5月20日
<土曜日>

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

