

ながぬまプレス10月号

イベント情報

発行日 2023.9.15

健康チャレンジフェスタ 10/28(土) 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、血管年齢測定、血中酸素濃度測定、肩こり度チェック、野菜の摂取目安量分かる「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、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名>

- ① 10:00~10:30 シニアリーダー体操
- ② 10:30~11:00 姿勢改善エクササイズ
- ③ 11:00~11:30 脳トレ体操
- ④ 11:30~12:00 ヨガビリー (ヨガ×リハビリ)

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。



ちびっこ工作ハロウィン

開催日 | 10月29日(日)
①10:30~②13:00~ (各回1時間程度)
参加費 | 700円
定員 | 各回15組
対象 | 年少~小学4年生まで
(小学1年生以下保護者同伴)



工作で衣装を作ってハロウィンを楽しもう♪作った衣装で長沼コミュニティセンターを探検！
目的地で合言葉を言えばお菓子をプレゼント！みんなで一緒にハロウィンを盛り上げよう！

キッズのパンダクリームパンづくり

開催日 | 11月11日(土)
10:00~
参加費 | 2,000円
定員 | 12名(事前予約先着順)
対象 | 4歳以上~中学生
(小学生4年生以下保護者同伴)



センター人気講座かわいいうキャラパンづくり！今回はパンダの形をしたクリームたっぷりの可愛いクリームパンを作ります。ひとり4つ作るの、持って帰って家族のみんなと楽しく食べよう！

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> 歌声広場

「歌声ひろば 情熱」

- ◆ 活動日 | 火木 / 月2回
- ◆ 時間帯 | 14:00 ~ 16:00

活動内容・担当者からのコメント

唱歌、昭和歌謡やフォークなどの名曲を、素敵なアンサンブル演奏で歌い楽しみましょう。

<ジャンル> カラオケ

「カラオケサークル 翼花洋会」

- ◆ 活動日 | 金曜 / 月2回
- ◆ 時間帯 | 11:00 ~ 13:00

活動内容・担当者からのコメント

月2回、新曲を中心にカラオケを楽しんでいきます。歌の好きな人は是非遊びに来てください。

長沼コミュニティセンター

体育館無料開放日のお知らせ

【開館時間】 9:00 ~ 21:00

2023年

10/9

(月)

2023年

10/14

(土)

2023年

10/15

(日)

2023年

10/18

(水)

<体育館無料開放日のルール・注意事項>

・利用時間は、1時間交代制です。

次にお待ちの方がいらっしゃらない場合は、1時間ごとに延長可能です。また受付は、当日先着順のご案内です。時間指定や、ご予約はできません。

・種目は、終日固定です。

卓球5台、バドミントン1面、バスケットボール1面となります。

・室内用シューズは必ずご持参ください。

各種ラケット、ボールのレンタル(有料)や、バドミントンシャトルの販売も行っていますが、数には限りがありますので、出来る限りご持参くださいますようお願いいたします！

次回休館日

- ・ 9月21日(木)
- ・ 11月20日(月)

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

