

ながぬまプレス10月号

イベント情報

発行日 2024.9.15

健康チャレンジフェスタ 10/13 日 10:00-12:00 入場・体験無料

「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！
様々な運動や体験会、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、
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。

体験会（一部予約制）

- ①卓球教室（予約制）
 - ②ポッチャ体験
 - ③ヨガ・フレイル予防（予約優先）
 - ④健康麻雀（予約制）
 - ⑤ボードゲーム
- 予約制の体験参加ご希望の方は、
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、一部当日参加も可能です。



長沼さんぽ

開催日 | 10月20日(日)
9:30 ~ 12:30
参加費 | 300円(保険料込)
対象 | 小学3年生以上~大人
定員 | 15名(小学生は保護者同伴)



郷土歴史探訪「長沼さんぽ」
駒形大仏をはじめとした、長沼の歴史にゆかりのある名所を地元ガイドさんと一緒に過ごしやすい秋の気候の中、ゆったりとお散歩をしませんか？
(雨天・荒天時は、開催中止となる場合があります)



ママパパのためのアンガーマネジメント講座

開催日 | 11月1日(金)
10:00 ~ 12:00
参加費 | 無料
対象 | 小学生~中学生のお子様がい
らっしゃる保護者様
定員 | 10名



子育てで沸く怒りに振り回されない方法、子どもとの信頼関係の作り方など、子育ての役に立つ情報がたくさん！先生も子育て中のお母さんなので、お悩みも相談出来ますよ。ご参加お待ちしております。

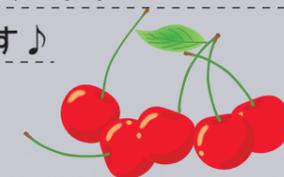


第1回今月のサークル紹介コーナー チェリーズ



今回皆様で紹介するのは、いつも明るい笑い声の聞こえてくるサークル、**チェリーズ**さんです。座ってできる体操に、漢字や英語、食べ物を使った脳トレなど、毎回変わる**体操**や**脳トレ**を「みんなで楽しみながら」しています。チェリーズの皆さまは優しく、明るく元気な方しかいません。なので、**1人暮らし**の方や、**最近笑えてないな...**という方におすすめて。「先生がとてもよく、ドキドキワクワクもできる、たくさん笑えて、まるで社交場のよう。」と、ここには書ききれないほど、笑いながら話してくださいました。人見知りな方でも大丈夫。明るい笑い声の輪の中に、皆さまも参加してみませんか？ちなみに、受験生の参加はNG！だそうです。(勉強に集中してね！とのこと。) お問い合わせお待ちしております♪

- ◆ 活動日 | 木曜 / 月4~5回
- ◆ 時間帯 | 9:45 ~ 11:45



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

2024年 10/14 (月)	2024年 10/18 (金)	2024年 10/19 (土)	2024年 10/20 (日)
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

<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19日(木)
- ・ 11月25日(月)

SNS 随時更新中！#長沼コミュニティセンターのイベント情報などお届け♪



Instagram
@naganumacc



X(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

