

ながぬまプレス10月号

イベント情報

発行日 2025.9.15

医療法人社団ふけ会
富家千葉病院 協力

シニアのための体力測定会

10/25(土) 10:00-12:00
入場・体験無料

場所 長沼コミュニティセンター 多目的室

対象 60歳以上の方

加齢とともに訪れる体力や筋力の衰え、気になっていませんか？
自分の体力を知ること、今後の健康を見直す機会にしましょう。
健康相談のみのご参加も大歓迎！ぜひお気軽にご参加ください。

10:00~11:00

- ・サルコペニアチェック
- ・ロコモ度テスト
- ・血圧・体組成チェック

11:00~12:00

- ・体力測定解説
- ・家でできるストレッチと運動

10:00~12:00

- ・看護師による健康相談

※人工関節がある方、心臓・お腹の手術をしたことがある方、
腰の骨を骨折したことがある方、その他医師から運動を止められている方
上記の方は参加できない、または参加できない項目がある場合がございます。

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



稲毛さんぽ

開催日 | 10月11日(土)
10:15 ~ 13:30
参加費 | 500円 ※保険料込み
対象 | 高校生以上
定員 | 20名(5人1組での散策予定)



国道14号線の辺りまで、海だった明治時代。稲毛海岸は、文人たちの別荘地や、県内初の海水浴場として賑わっていました。海と人の歴史が残る街稲毛海岸を地元ガイドさんの解説つきで散歩しませんか？ご参加お待ちしております。<集合場所：京成稲毛駅>

幾何学アート ワークショップ

開催日 | 10月5日(日)
10:00 ~ 12:00
参加費 | 500円
対象 | 小学校中学年~大人
(小学生保護者同伴)
定員 | 15名



幾何学アートとは、点や線から丸や四角などの図形を組み合わせるアートです。おひとりにつき2つ作成ができます。あなただけのアートを作りましょう！お子さまも大人の方も、幾何学模様の世界に触れてみませんか？

体育館無料開放日のお知らせ

【開館時間】 9:00 ~ 21:00



2025年
10/13
(月)

2025年
10/17
(金)

2025年
10/18
(土)

2025年
10/19
(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！



ながぬま

えほんのひろば

参加無料



毎月第1土曜日 10:00 ~ 11:00
対象：乳児~幼児とその保護者 / 10組

ご予約は毎月のおはなしかい前日まで。当日参加はお問い合わせください。



次回休館日

- ・ 9月20日(土)
- ・ 11月24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

