

ながぬまプレス10月号

イ ベ ン ト 情 報



発行日 2026.9.15

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

10/3 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 体育館

対 象 60歳以上のシニアの方 持 物 室内用運動靴

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で、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。

10:00～12:00

- ・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

測定結果の解説コーナーも！

11:00～12:00

- ・家でできるストレッチと運動

※時間帯内で2回開催！



10:00～12:00

- ・看護師による健康相談
- ・管理栄養士による食事・栄養相談



※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。

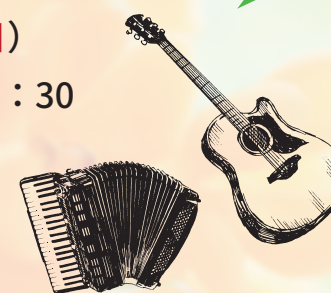
ロビーコンサート Les Copains

開催日 | 10月4日(日)
14:00～15:30

参加費 | 無料

対 象 | どなたでも

定 員 | 40名



「Les Copains」は、フランス語で「仲間たち」の意味。心やすらぐ音楽をテーマに、ジャズやボサノバ、ポップスをボーカル・ギター・キーボードの3人組ユニットによる、アコースティックなアレンジにてお届け。秋の訪れを音楽とともに楽しみませんか？

わくわく！ハロウィン探検隊！

開催日 | 10月25日(日)
10:00～11:30

参加費 | 800円

対 象 | 年少～小学校4年生

(小学生1年生以下保護者同伴)

定 員 | 15名



ハロウィンの工作をして、館内を探検！スタンプラリーや試練をクリアしてお菓子をゲットしよう！皆でハロウィンを楽しんじゃおう♪(対象外の年齢のお子さまもご相談ください)

体育館無料開放日のお知らせ

【開館時間】9:00～21:00



2026年
10/12
(月)

2026年
10/16
(金)

2026年
10/17
(土)

2026年
10/18
(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

保育士のボランティアによる絵本の読み聞かせ会です。簡単な工作もできます。内容は来てからのおたのしみ！ご予約不要ですので、ぜひ遊びに来てください！



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



次回休館日

- ・9月17日(木)
- ・11月23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

