



ナガックス杉山新会長

挨拶



皆さん、こんにちは。この 5 月より、ナガックスの会長になりました杉山です。

「**来て、見て、動いて、触れあって、楽しむ**」を**モットー**に、身も、心も、気持ちもリフレッシュして、交友の幅を広げませんか！

ナガックスには、現在 15 の活動種目があり、皆様が好きなように自由を選んで参加でき、子供から高齢者まで楽しむことができます。

元気で長生き、仲間づくりもできますよ。

スタッフ一同待ってます。

第 11 回 ふれあい スポーツフェスタ

いらっしゃい



日時：令和 8 年 8 月 23 日（日）9：00～15：30

場所：長浦交流センター ＊雨天決行、但し、警報が発令時は中止

開会式：9 時 長浦交流センター玄関前



無料



種目		時間	備考
多目的ホール 1 階	太極拳	09：30～11：00	参加者制限なし
多目的ホール 1 階	ヨガストレッチ	11：00～12：30	参加者制限なし
多目的ホール 1 階	ポッチャミニ大会	13：00～15：30	参加者制限なし
多目的室 1 階	プラバン	09：30～12：00	参加者制限なし
研修室 2 階	ポッチャ講習	09：30～12：00	参加者制限なし
会議室 1 2 階	囲碁・将棋	09：30～12：00	参加者制限なし(対戦者を見つけて対局)
ロビー	体力測定	09：30～12：00	参加者制限なし



第10回(前回)ふれあい
スポーツフェスタで
行われた種目の一部



ボッチャ



ウォーキング



レクゲーム



フラバン



太極拳



開会式



囲碁将棋



ナガックス

31

NAGAX
広報部

NAGAX活動種目の日程一覧(会場・日程の変更もある為、毎月の計画表を確認下さい)

種目	会場	時間(毎月)	種目	会場	時間(毎月)
1 卓球	長浦小学校体育館	第1・3土曜日 9:00~12:00	7 ヨガ	長浦交流センター 多目的室	第4土曜日 13:30~15:00
2 ボッチャ モルック	長浦小学校体育館	第2・4土曜日 11:00~13:00 第1, 3土曜日 12:00~13:00	8 グラウンドゴルフ	長浦交流センター 多目的広場	毎週水曜日 13:30~15:30 7, 8月 第1, 4水曜日
3 バドミントン	長浦小学校体育館	第2・4土曜日 9:00~11:00	9 ターゲットバードゴルフ	長浦交流センター 小多目的広場	第2・4土曜日 9:00~12:00
4 太極拳	長浦交流センター 多目的ホール	第1・3日曜日 9:30~11:30	10 ウォーキング	長浦交流センター集合 近辺歩く	第2・4木曜日 9:30~12:00
5 3B体操	長浦交流センター 多目的室	第1・3日曜日 10:00~12:00	11 フットサル 小学生、中学生	臨海スポーツセンター アリーナ	第2・4木曜日 18:00~21:00
6 ヨガストレッチ	長浦交流センター 多目的室	第2土曜日 13:00~14:30	12 囲碁・将棋	長浦交流センター 会議室1	第1・3日曜日 9:30~11:30
			13 詩吟	長浦交流センター 会議室1	第2・4木曜日 13:30~15:00

ナガックスの他行事



5/10 総会



6/13 グラウンドゴルフ大

第4位



4/10 ウォーキング



NAGAX-A 準優勝



6/14 長浦地区親善ボッチャ大会



次回(12回)予定

ふれあい
スポーツフェスタ
27年2月28(日)

* 期待してねー

