




NEWS AND UPCOMING EVENTS!



My VIP and Me Dance Recreation Center Friday, Feb 28th, 6-9pm

Grab your best dancing clothes and your special adult and join us for our first ever My VIP and Me Dance! We'll be transforming the small gym into a garden themed wonderland for you to dance the night away. Enjoy some tasty treats, fun beats with a DJ, and a craft for a special memory. You can add a photo, fairy hair, and/or face painting to your night of fun. Registration is open now! Dads, daughters, moms, sons, everyone is welcome!



My VIP and Mini Me - ages 3-6; 6-7pm
My VIP and Me - ages 7-13; 7-9pm



Winter Lecture Series Recreation Center Thursdays 6-7pm

Our Winter Lecture Series continues through March 5th with more interesting topics and great food! If you are curious about tidepools, brain health,

tsunamis, or want to check out an abandoned Naval base on a remote Aleutian island, join us on Thursday nights! The lecture starts at 6pm, but doors open at 5:30 for anyone who wants to order dinner delivered from Siren's Lure Teahouse and Bakery. The presentations are otherwise free to attend if you are not ordering food. Registration is appreciated but not required unless you are ordering food. Check out our Facebook events page for full descriptions and menus! <https://www.facebook.com/newportparksandrec/events>

February 6th

Secrets of Tidepools

February 13th

Brain Health; Keeping the Lights On

February 20th

Adak; Exploring an Abandoned Naval Station at the Edge of the World

February 27th

Tsunamis and Survival; What to Know About Lincoln County

March 6th

Born This Way; The Trans Experience

Track and Field Registration Open Now!



Track and field is an exciting sport that combines running, jumping, and throwing events, offering a diverse range of activities to challenge and develop various athletic skills. Open to all middle school kids, this program encourages fitness, teamwork, and personal growth in a fun environment. Registration closes March 3rd.

Follow our [Facebook](#) page to stay up to date on events and more!

Pool Page

Your monthly round up of Aquatic Center activities! Preregistration recommended as capacity restrictions will be in place depending on staffing levels. Drop ins are welcome if space allows.

Water Fitness Classes

Aqua Body

Tuesdays and Thursdays, 8:30-9:30am

A dynamic and fun combination of cardio and muscle work, utilizing shallow and deep water, and a variety of equipment to build full body and core strength and endurance.



Move for Life

Tuesdays and Thursdays, 9:45-10:45am

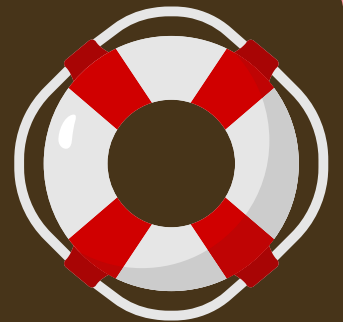
Focus on functional fitness. Arthritis-friendly range of motion, stretching, and balance in the warm, body supportive environment of the therapy pool.

Lifeguards Needed!

Are you at least 16 years of age and have basic swimming and water safety knowledge? We need you! We do in house training so you don't have to be currently certified. Come see why Parks and Recreation is a great place to work!

Employees and their dependents are eligible for a free membership to the Recreation and Aquatic Centers!

Apply here <https://tinyurl.com/5bn2ft9z>



Want to be in the know? Sign up for the pool email notification group!

Sign up to receive weekly emails about the most up to date schedule in the Aquatic Center. You'll also receive information about upcoming closures and events. To sign up, visit <https://tinyurl.com/bdf5kjft>

Pool Page Continued...

Upcoming Aquatic Center Events

Bring your friends and make some new ones at our fun community events at the Aquatic Center. All are welcome!



Out to Swim - Saturday, Feb 1, 5-6pm

This time is dedicated to members of our community looking to swim and build connections with others. Take pride in yourself and come out to swim at this LGBTQIA+ friendly event! Patrons can get entry to the pool from the breezeway side doors. The locker rooms will be open on the poolside only to ensure privacy. We have a gender-neutral restroom and changing area on deck. All are welcome to use the restroom that aligns with their identity. This is a safe and welcoming space free of judgement or discrimination. Price is the daily drop-in fee, registration recommended. Small snacks and resources will be provided for participants. Grab a snack, have a chat, and come out to swim!



Sensory Swim - Saturday, Feb 8 and 22, 5-6pm

Join us for a Sensory Friendly Swim! We're offering two styles of sensory friendly swim opportunities – Sensory Seeking and Sensory Sensitive.

Sensory Seeking swims will take place on the 2nd Saturday of the month and will feature the following: limited patrons, lights can be dimmed upon request, fountain and lazy river will remain on, some sensory toys provided for the duration of your swim.

Sensory Sensitive swims will take place on the 4th Saturday of the month and will feature the following: limited patrons, dimmed lights, no whistles, hair dryers, or music, and the fountain and lazy river will be turned off, some sensory toys provided for the duration of your swim.

A quiet area of the deck will be provided. Price is the daily drop-in fee. Reserve your spot by registering!





Exciting News for the Aquatic Center!

We are the first recipients in the state of Oregon of the Pool Safety Grant. This grant will allow us provide more resources and greater access to water safety education. Stay tuned to see how we can create a water safe Newport for all!

New! Combine Your Sensory Times!

You can now bundle Sensory Swim and Sensory Gym or Sensory Gym and Indoor Park! Pay one price and access both programs in the same day.

Sensory Gym

Thu - 10am-2pm

Fri/Sat - 10am-5pm

Sunday - by

appointment

Indoor Park

Fri - 9:30-11:30am

Sun - 11am-12:30pm

Dancing With the Stars Canvas Painting Recreation Center Tuesday, Feb 4, 4-7pm

Capture the beauty of the aurora on canvas! We will walk you through the subtle brush strokes and cool hues that transport you to the mesmerizing sight of the northern lights. Add this enchanting piece to your collection and bring the colors and wonder of this natural phenomenon into your space. The class includes all supplies, materials, and instruction to create this design on an 10X20 canvas. Pre-registration is required. Class space is limited. Ages 12 and up.



Kickboxing at the Recreation Center Tuesdays, 6-7pm

An invigorating workout using "kickboxinspired" movements that will help tone all of those stubborn areas – arms, abs, glutes, back and thighs. Get your heart rate up, break a sweat and have fun doing it!



February Fit for Life Workshops

Cost is \$5 or if you signed up for a membership during our membership drive, you are able to attend 2 of them for free. More workshops on different topics to come! Pre-registration is required.

Friday, Feb 7th: 1:30-2:30

Stretching:

Flexibility and mobility are critical aspects of movement and function. It is so important to take the time in your exercise routine every week to stretch. Come learn how to stretch correctly and what stretches to do for specific muscles and joints of the body. Handouts included. Seated stretches and on the floor using a mat.


Wednesday, Feb 5th: 4-5pm

Strengthening Your Core:

There are many functional benefits to strengthening your core and each part of your core serves a unique purpose. The exercises you will learn will help keep your body strong, stable, and improve how your body moves. Learn 10 different exercises standing and on the floor using a mat.



Flute Lessons Are Back! Recreation Center Private and Group Lessons



LeeAnn McKenna is joining our instructor team as our new flute instructor. We are currently gathering interested students for group lessons and private lessons are available for immediate start. Lessons are one hour and all skill levels are welcome. Group lessons will require a minimum of 3 students and once we have enough students we can determine a day and time that works best for everyone. We also have flutes to borrow if you don't have one! If you are interested, contact j.remillard@newportoregon.gov

Follow our [Facebook](#) page to stay up to date on events and more!

Birthday Party Packages Now Available!

We know it can be a pain to get all the details together to pull off the perfect birthday, so let us do some of the work! Our birthday packages feature cupcakes, utensils, pizza, themed photo backdrop, and decorations. Choose between four themes; dinosaurs, under the sea, princess, and happy birthday.



Tai Chi Recreation Center Wednesdays 11:30am-12:30pm

Classes are based on the Tai Chi for Arthritis Program from the Sun style form, emphasizing joint-safe moves and Qigong breathing. Practice will improve balance to minimize a fall, improve muscle strength, stress reduction, immune function, and mental focus. Instructor: Susan Cooper, Senior Trainer - Tai Chi for Health Institute, Dr. Paul Lam. Pre-registration for each month is required. February dates are 5th, 12th, 19th, and 26th.

Did You Know? There's Still Childcare at the Recreation Center!

The Youth Development Coalition of Lincoln County has taken over childcare at the Recreation Center. Their Discovery Program offers after school and summer care for ages 5-11. This is a fun learning environment for all participants. Components include personal development and growth, teamwork & leadership, physical exercise and games, arts and crafts, and experiential learning focused on local history, artifacts, geology, and animals. Pre-registration is REQUIRED. Please contact: 541-961-6123 or visit <https://tinyurl.com/25uebpz8> to register.

Registration forms can be dropped off at the Recreation Center during normal business hours or emailed to ydc.assistant@outlook.com

Contact your school about bussing to the Recreation Center after school!



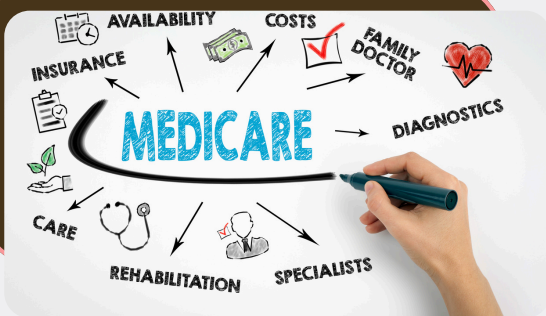
Beyond Zumba

We are shaking things up at Zumba and adding in some new things! This expanded format has added different music styles to include jazz, house, hip hop, and more with interval type workouts where instructor Jenny shows you how to increase or decrease the intensity of your workout. She also modifies or choreographs her routines keeping them simple and fun. This is a great class for toning, balance, cardio, and stress relief AND is guaranteed to make you sweat!



High Traffic and Closures Notice

The annual Athletic Edge Gymnastics Meet will take place on Jan 31st - Feb 2 with set up beginning on the afternoon of Jan 30th. There will be a large amount of people in the Recreation Center and parking lot so be prepared for few parking spaces and busy areas. The large and small gyms will also be closed during this time. The pool and upstairs fitness areas will remain open, however, the upstairs track will be for spectators only. Locker rooms are open, but athletes will be using them as well.



Medicare 101 60+ Activity Center Wednesday, Feb 19, 1 – 2pm

Learn about your Medicare choices and next steps. The better you understand your options, the better choices you can make to protect yourself from high medical costs in the future. Participants will learn about when to enroll into Medicare Parts A and B; how to avoid Part B and Part D penalties; the difference between Medicare Advantage and Medicare Supplement plans; Part D coverage gap; working and participating in an employer-sponsored plan when you turn 65; and Health Savings Account (HSA). This Q & A session is led by John Waters.

Teen Fridays Recreation Center 1st & 3rd Fridays, 4-7pm

2/7 - Roller Pride - we'll have a DJ, skates to borrow, and pizza! Everyone is welcome.



Get in with your membership card, punch pass, or Fridays are \$3 youth drop in days! Preregistration appreciated!

2/21 - Ice Cream Social
Join us for sweet treats and fun! Bring your friends and meet some new ones.



Yoga at the Recreation Center Tuesdays, 4:15-5:15pm

Yoga is a fun and creative way to improve your strength, flexibility and balance, decrease stress, and calm your mind. This class is a unique blend of mat and standing exercises, following the fundamental principles of Yoga.



In the Kitchen: Italian Cuisine Recreation Center Saturday, Feb 8, 1-3pm

Come have some fun "in the Kitchen" with Deanna Krohlow. Join us for an immersive Italian cooking experience where you'll learn the art of creating authentic dishes from the heart of Italy! Our hands-on class is perfect for all skill levels, whether you're a complete beginner or an aspiring chef. Pre-registration is required. Class size is limited. Ages 16 and up.



Track Closure

The indoor walking/jogging track at the Recreation Center will be closed to the public for a Walk With Ease program on Tuesdays and Thursdays from 1-3 pm (January 21-March 20). If you are interested in participating in the program, contact the Oregon State University Extension Office. 541 574-6534

KultureCity Comes to the Recreation Center!

KultureCity offers training and sensory bags for facilities to better suit those with sensory needs. The Recreation Center staff recently completed training and now has sensory bags and weighted lap pads available for check out at the front desk. The bags include noise cancelling headphones, fidget tools, strobe reduction glasses, and feeling thermometer cards. These bags can be checked out to patrons free of charge for use in the facility. The facility will also be equipped with signage, labeling certain areas of the facility as “headphone zones” or “quiet zones.” These enhancements are part of our ongoing effort to foster inclusivity and make our facility more accessible to individuals of all abilities. We are also listed on the KultureCity app. For more information about this program, visit <https://www.kulturecity.org/>



Show The Love This February!



During the month of February, we'll have hearts at the Recreation Center front desk for you to write down what you love about Newport Parks and Recreation. It can be about our staff, parks, the 60+ Activity Center, Aquatic Center, or the Recreation Center. Our staff will also be writing some about what they love about their job and our patrons. You can read the hearts in the hallway at the Recreation Center.



Easter Seals Presentation 60+ Activity Center Tuesday, Feb 18, 1-2pm

An overview of the Easter Seals Senior Community Service Employment Program. If

you would like to learn new skills and earn a paycheck while doing so, attend this presentation and find out if you meet the requirements.



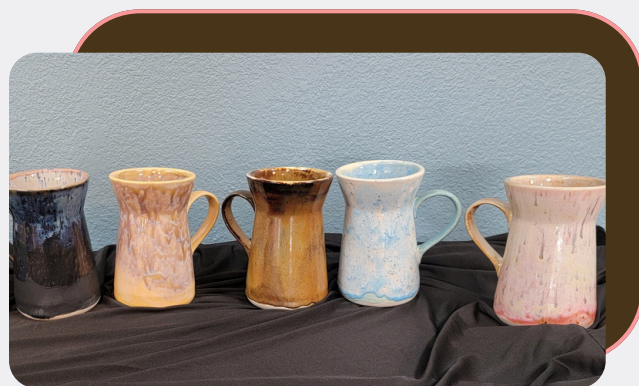
The Recreation Center is Looking for Fitness Instructors!

Are you interested in fitness and looking for a fun and rewarding part time job? We are looking for group fitness instructors! Don't have experience? We can provide in house training. Paid or volunteer positions available.

Contact Brenda Luntzel for more information. b.luntzel@newportoregon.gov or 541 574 3847

Stoneware Mug Workshop Recreation Center Thursday, Feb 20, 4-7pm

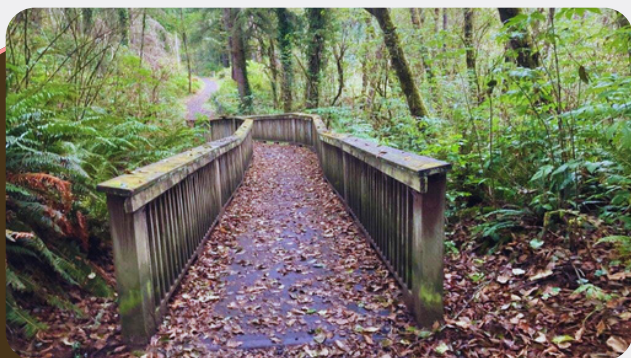
Join us in creating a one of a kind stoneware mug! We will talk about the difference in clay and why stoneware is dishwasher, microwave, and oven safe. We will show you glaze combinations that will inspire you to make more stoneware items to give as gifts, or create a collection of your own. Mugs will be glazed at the Recreation Center, and can be picked up at the Artsea Craftsea studio after being fired.



Woods Walk - Two Dates! Experience the Woods in Winter



Join us for a family friendly stroll along the Ocean to Bay Trail and use your senses to explore plant identification, edibles, and plant uses by people past and present. The trail offers a look at this unique wetland rainforest on elevated boardwalks. Look for wildlife as we walk on this flat unpaved trail. The walk is at most 3/4 mile one way. Content will change with the season. Children age 15 and under must be accompanied by an adult.



Woods Walk Family Edition - Feb 22
Woods Walk - Feb 23

60+ Activity Center Upcoming Trips!

Tri-Adventure, Lincoln City, Saturday, Feb 8, 10:30am–5pm

Explore three prominent Lincoln city attractions – The Pines, Lincoln City Glass Center, and the North Lincoln City Historical Museum.

Weather permitting, we will join other float lovers in searching for 100 Japanese antique-style floats that will be released around Lincoln City by the Finders Keepers program.



Oregon Quilt Show, Salem, Thursday, Feb 27, 8am–5pm

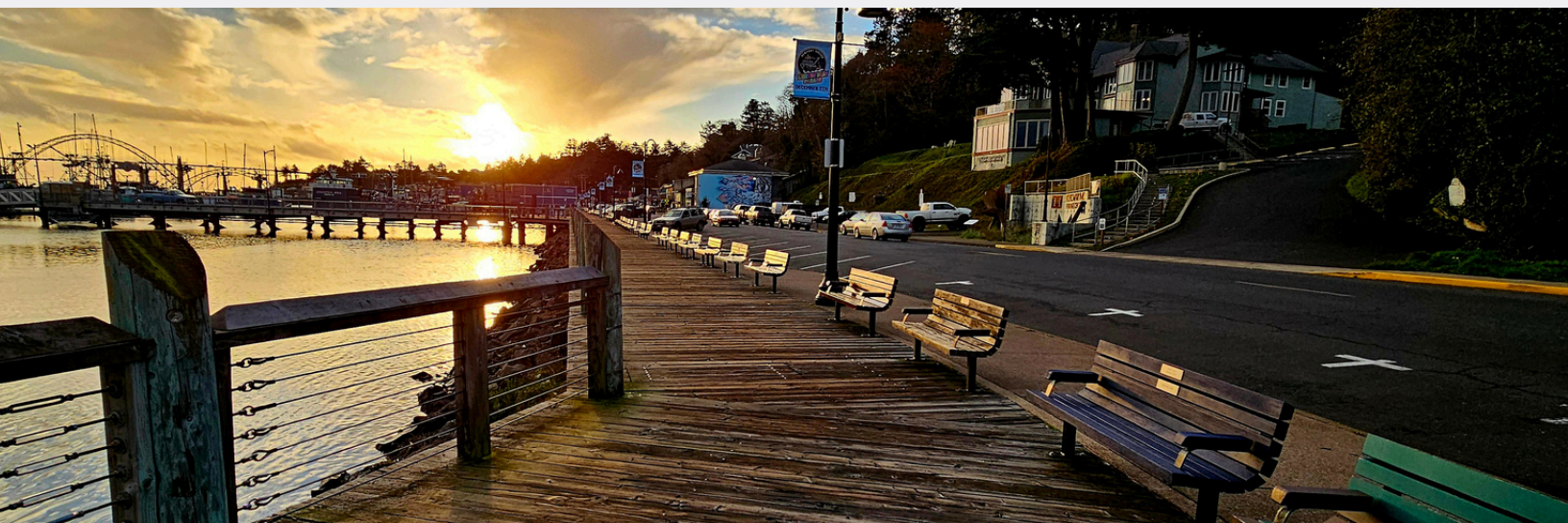
There will be over 30 vendors and over 300 quilts on display or for sale. This show is held at the Oregon State Fairgrounds and Exposition Center – Columbia Hall. A Raffle Quilt and challenge banners will also be on display.

Frauds and Scams Presentation

60+ Activity Center

Tuesday, Feb 25, 10:15–11:30am

Scammers are getting sneakier and more tech savvy. Learn how to protect yourself from common scams and what to do if you're a victim.



Follow our [Facebook](#) page to stay up to date on events and more!



¡NOTICIAS Y PRÓXIMOS EVENTOS!

Mi VIP y Yo Bailamos Centro de Recreación Viernes, Febrero 28th, 6-9pm

¡Coge tu mejor ropa de baile y a tu adulto especial y únete a nosotros en nuestro primer baile Mi VIP y Yo! Transformaremos el pequeño gimnasio en un paraíso con temática de jardín para que puedas bailar noche fuera. Disfrute de delicias, ritmos divertidos y una manualidad para un recuerdo especial. Puedes agregar una foto, un cabello de hada y/o pintura facial a tu noche de diversión. ¡La inscripción ya está abierta! Papás, hijas, mamás, hijos, ¡todos son bienvenidos!



Mi VIP y Mini Yo: de 3 a 6 años; 6-7pm
Mi VIP y yo: de 7 a 13 años; 7-9pm

¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!



Serie de Conferencias de Invierno Centro de Recreación Jueves 6-7pm

¡Nuestra serie de conferencias de invierno continúa hasta el 5 de marzo con más temas interesantes y excelente comida! Si tiene curiosidad sobre las pozas de marea, la

salud cerebral, los tsunamis o quiere visitar una base naval abandonada en una remota isla de las Aleutianas, ¡úñase a nosotros los jueves por la noche! La conferencia comienza a las 6 p. m., pero las puertas se abren a las 5:30 para cualquiera que quiera pedir la cena a domicilio en Siren's Lure Teahouse and Bakery. Por lo demás, la asistencia a las presentaciones es gratuita si no pides comida. Se agradece el registro, pero no es obligatorio a menos que esté pidiendo comida. ¡Visite nuestra página de eventos de Facebook para obtener descripciones y menús completos!

<https://www.facebook.com/newportparksandrec/events>

Febrero 6

Secretos de las Pozas de Marea

Febrero 13

Salud cerebral; Mantener las Luces Encendidas

Febrero 20

Adak; Explorando una Estación Naval Abandonada en el Fin del Mundo

Febrero 27

Tsunamis y Supervivencia; Lo Que Debe Saber Sobre el Condado de Lincoln

Marzo 6

Nacido de Esta Manera; La Experiencia Trans

¡La Inscripción para Atletismo Está Abierta Ahora!



El atletismo es un deporte emocionante que combina carreras, saltos y lanzamientos, ofreciendo una amplia gama de actividades para desafiar y desarrollar diversas habilidades atléticas. Abierto a todos los niños de secundaria, este programa fomenta el ejercicio físico, el trabajo en equipo y el crecimiento personal en un ambiente divertido. Cierre de inscripciones: 3 de Marzo

¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!

Página de la Piscina

¡Su resumen mensual de actividades del Centro Acuático! Se recomienda la preinscripción ya que se aplicarán restricciones de capacidad dependiendo de los niveles de personal. Las visitas sin cita previa son bienvenidas si el espacio lo permite.

Clases de Fitness Acuático!

Cuerpo Acuático

Martes y Jueves, 8:30-9:30am

Una combinación dinámica y divertida de trabajo cardiovascular y muscular, que utiliza aguas poco profundas y profundas y una variedad de equipos para desarrollar fuerza y resistencia en todo el cuerpo y el core.



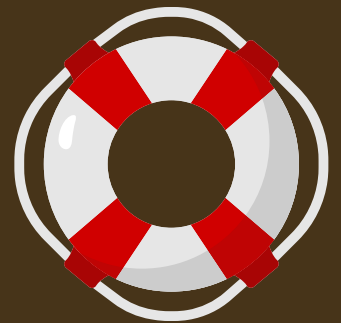
Muévete por la Vida

Martes y Jueves, 9:45-10:45am

Centrarse en la aptitud funcional. Rango de movimiento, estiramiento y equilibrio aptos para la artritis en el ambiente cálido y de apoyo corporal de la piscina terapéutica.

¡Se necesitan salvavidas!

¿Tiene al menos 16 años y tiene conocimientos básicos de natación y seguridad en el agua? ¡Te necesitamos! Realizamos capacitación interna para que no tenga que estar certificado actualmente. ¡Ven a ver por qué Parques y Recreación es un excelente lugar para trabajar! **¡Los empleados y sus dependientes son elegibles para una membresía gratuita en los Centros Acuáticos y Recreativos!** Postula aquí [Aplicar aquí https://tinyurl.com/5bn2ft9z](https://tinyurl.com/5bn2ft9z)



¿Quieres estar informado? ¡Regístrese en el grupo de notificaciones por correo electrónico del grupo!

Regístrese para recibir correos electrónicos semanales sobre el horario más actualizado en el Centro Acuático. También recibirá información sobre próximos cierres y eventos. Para registrarse, visite <https://tinyurl.com/bdf5kjft>

¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!

Página de Piscina continúa...

Próximos Eventos del Centro Acuático

Trae a tus amigos y haz otros nuevos en nuestros divertidos eventos comunitarios en el Centro Acuático. ¡Todos son bienvenidos!



Salir a Nadar: Sábado 1 de Febrero, de 5-6pm

Este tiempo está dedicado a los miembros de nuestra comunidad que buscan nadar y establecer conexiones con otros. ¡Siéntete orgulloso de ti mismo y ven a nadar en este evento amigable LGBTQIA+! Los clientes pueden acceder a la piscina desde las puertas laterales del corredor. Los vestuarios estarán abiertos junto a la piscina únicamente para garantizar la privacidad. Contamos con un baño y un área para cambiarse de género neutral en cubierta. Todos son bienvenidos a usar el baño que se alinee con su identidad. Este es un espacio seguro y acogedor, libre de juicios o discriminación. El precio es la tarifa diaria sin cita previa, se recomienda registrarse. Se proporcionarán pequeños refrigerios y recursos a los participantes. ¡Toma un refrigerio, charla y sal a nadar!



Natación Sensorial - Sábado 8 y 22 de Febrero, 5-6pm

¡Únase a nosotros para un baño sensorial! Ofrecemos dos estilos de oportunidades de natación sensoriales: búsqueda sensorial y sensibilidad sensorial.

Los baños de búsqueda sensorial se llevarán a cabo el segundo sábado del mes y contarán con lo siguiente: participantes limitados, las luces se pueden atenuar a pedido, la fuente y el río lento permanecerán encendidos, se proporcionarán algunos juguetes sensoriales durante el baño.

Los baños sensoriales y sensibles se llevarán a cabo el cuarto sábado del mes y contarán con lo siguiente: participantes limitados, luces tenues, sin silbatos, secadores de cabello ni música, y la fuente y el río lento estarán apagados, se proporcionarán algunos juguetes sensoriales para la duración de su nado.

Se proporcionará una zona tranquila de la cubierta. El precio es la tarifa diaria sin cita previa. ¡Reserva tu plaza registrándote!





¡Noticias Emocionantes para el Centro Acuático!

Somos los primeros beneficiarios en el estado de Oregón de la subvención Pool Safely. Esta subvención nos permitirá brindar más recursos y un mayor acceso a la educación sobre seguridad del agua. ¡Estén atentos para ver cómo podemos crear un Newport con agua segura para todos!

¡Nuevo! ¡Combina tus Tiempos Sensoriales!

¡Ahora puedes combinar Sensory Swim y Sensory Gym o Sensory Gym y Indoor Park! Paga un precio y accede a ambos programas el mismo día.

Gimnasio Sensorial

Jueves - 10am-2pm

Viernes/Sábado - 10am-5pm

Domingo - con

cita previa

Parque Interior

Viernes - 9:30-11:30am

Domingo - 11am-12:30pm



Pintura de Lienzo Bailando con las Estrellas

Centro de Recreación

Martes, Febrero 4, 4-7pm

¡Captura la belleza de la aurora en un lienzo! Lo guiaremos a través de las sutiles pinceladas y los tonos fríos que lo transportarán a la fascinante vista de la aurora boreal. Añade esta encantadora pieza a tu colección y trae los colores y las maravillas de este fenómeno natural a tu espacio. La clase incluye todos los suministros, materiales e instrucciones para crear este diseño en un lienzo de 10X20. Se requiere preinscripción. El espacio de clase es limitado. A partir de 12 años.

Kickboxing en el Centro Recreativo

Martes, 6-7pm

Un entrenamiento vigorizante que utiliza movimientos "inspirados en el kickboxing" que ayudarán a tonificar todas esas áreas rebeldes: brazos, abdominales, glúteos, espalda y muslos. ¡Aumenta tu ritmo cardíaco, suda y diviértete haciéndolo!



Febrero Talleres Fit for Life

El costo es de \$5 o si se registró como miembro durante nuestra campaña de membresía, podrá asistir a 2 de ellos de forma gratuita. ¡Más talleres sobre diferentes temas por venir!

Se requiere preinscripción.

Viernes Febrero 7, 1:30-2:30

Extensión

La flexibilidad y la movilidad son aspectos críticos del movimiento y la función. Es muy importante tomarse un tiempo en su rutina de ejercicios cada semana para estirarse. Venga a aprender cómo estirarse correctamente y qué estiramientos hacer para músculos y articulaciones específicos del cuerpo. Folletos incluidos. Estiramientos sentado y en el suelo utilizando una colchoneta.



Miércoles. Febrero 5, 4 -5pm

Fortaleciendo su Núcleo

Hay muchos beneficios funcionales al fortalecer su núcleo y cada parte de su núcleo tiene un propósito único. Los ejercicios que aprenderá le ayudarán a mantener su cuerpo fuerte, estable y a mejorar la forma en que se mueve. Aprende 10 ejercicios diferentes de pie y en el suelo utilizando una colchoneta.



¡Vuelven las clases de flauta! Centro de Recreación Lecciones Privadas y Grupales

LeeAnn McKenna se une a nuestro equipo de instructores como nuestra nueva instructora de flauta. Actualmente estamos reuniendo

estudiantes interesados para lecciones grupales y lecciones privadas están disponibles para inicio inmediato. Las lecciones duran una hora y todos los niveles son bienvenidos. Las lecciones grupales requerirán un mínimo de 3 estudiantes y una vez que tengamos suficientes estudiantes podremos determinar el día y la hora que mejor funcionen para todos. ¡También tenemos flautas para que te presten si no tienes una! Si está interesado, comuníquese con j.remillard@newportoregon.gov

¡Sigue nuestra página de Facebook para mantenerte actualizado sobre eventos y más!

¡Paquetes para fiestas de cumpleaños ya disponibles!

Sabemos que puede ser complicado reunir todos los detalles para lograr el cumpleaños perfecto, ¡así que déjanos hacer parte del trabajo! Nuestros paquetes de cumpleaños incluyen cupcakes, utensilios, pizza, fondos fotográficos temáticos y decoraciones. Elija entre cuatro temas; dinosaurios, bajo el mar, princesa y feliz cumpleaños.



Tai Chi Centro de Recreación Miercoles 11:30am-12:30pm

Las clases se basan en el Programa de Tai Chi para la Artritis de la forma de estilo Sol, enfatizando los movimientos seguros para las articulaciones y la respiración Qigong. La práctica mejorará el equilibrio para minimizar una caída, mejorará la fuerza muscular, la reducción del estrés, la función inmune y la concentración mental. Instructora: Susan Cooper, Entrenadora Senior - Tai Chi for Health Institute, Dr. Paul Lam. Se requiere preinscripción para cada mes. Las fechas de Febrero son los días 5, 12, 19 y 26.

¿Sabías? ¡Todavía hay guardería en el Centro Recreativo!



La Coalición de Desarrollo Juvenil del Condado de Lincoln se ha hecho cargo del cuidado de los niños en el Centro Recreativo. Su programa Discovery ofrece cuidado después de la escuela y durante el verano para edades de 5 a 11 años. Este es un ambiente de aprendizaje divertido para todos los participantes. Los componentes incluyen desarrollo y crecimiento personal, trabajo en equipo y liderazgo, ejercicio físico y juegos, artes y manualidades, y aprendizaje experiencial centrado en la historia, los artefactos, la geología y los animales locales. SE REQUIERE inscripción previa. Comuníquese con: 541-961-6123 o visite <https://tinyurl.com/25uebpz8> para registrarse.

Los formularios de inscripción se pueden entregar en el Centro de Recreación durante el horario comercial normal o enviarse por correo electrónico a ydc.assistant@outlook.com

¡Comuníquese con su escuela sobre el transporte en autobús al Centro de Recreación después de la escuela!

Más allá de Zumba

Estamos cambiando las cosas en Zumba y agregando algunas cosas nuevas! Esto se expandió El formato ha agregado diferentes estilos musicales a incluye jazz, house, hip hop y más con entrenamientos de tipo intervalo donde la instructora Jenny le muestra intensidad de su entrenamiento. También modifica o coreografía sus rutinas manteniéndolas simples y divertidas. ¡Esta es una excelente clase para tonificar, equilibrar, hacer ejercicios cardiovasculares y aliviar el estrés, Y está garantizado que te hará sudar!



Aviso de Alto Tráfico y Cierres

El encuentro anual de gimnasia Athletic Edge se llevará a cabo del 31 de enero al 2 de febrero y el montaje comenzará la tarde del 30 de enero. Habrá una gran cantidad de personas en el Centro de Recreación y en el estacionamiento, así que prepárese para pocos espacios de estacionamiento y áreas concurridas. Los gimnasios grandes y pequeños también permanecerán cerrados durante este tiempo. La piscina y las áreas de fitness de arriba permanecerán abiertas, sin embargo, la pista de arriba será solo para espectadores. Los vestuarios están abiertos, pero los atletas también los utilizarán.

Medicare 101 Centro de Actividades Para 60+ Wednesday, Feb 19, 1 – 2pm

Conozca sus opciones de Medicare y los próximos pasos. Cuanto mejor comprenda sus opciones, mejores opciones podrá tomar para protegerse de a la Salud (HSA). La presentadora es Audra Fullan.

los altos costos médicos en el futuro. Los participantes aprenderán cuándo inscribirse en las Partes A y B de Medicare; cómo evitar las sanciones de las Partes B y D; la diferencia entre los planes Medicare Advantage y Medicare Suplementario; brecha de cobertura de la Parte D; trabajar y participar en un plan patrocinado por el empleador cuando cumpla 65 años; y Cuenta de Ahorros par para la Salud (HSA). Esta sesión de preguntas y respuestas está dirigida por John Waters.



Viernes de Adolescentes Centro de Recreación 1er y 3er Viernes, 4-7pm

7/2 - Roller Pride: ¡tendremos un DJ, patines para prestar y pizza! Todos son bienvenidos.



¡Ingrese con su tarjeta de membresía, pase perforado o los viernes son días de entrada para jóvenes de \$3! ¡Se agradece la preinscripción!

2/21 - Social de helados
¡Únase a nosotros para disfrutar de dulces y diversión! Trae a tus amigos y conoce algunos nuevos.



Yoga en el Centro Recreativo Martes, 4:15-5:15pm

El yoga es una forma divertida y creativa de mejorar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, disminuir el estrés y calmar la mente. Esta clase es una combinación única de ejercicios de pie y en colchoneta, siguiendo los principios fundamentales del Yoga.



En la cocina: Cocina Italiana Centro de Recreación Sábado, Febrero 8, 1-3pm

Ven a divertirte "en la cocina" con Deanna Krohlow. ¡Únase a nosotros para vivir una experiencia inmersiva de cocina italiana donde aprenderá el arte de crear platos auténticos del corazón de Italia! Nuestra clase práctica es perfecta para todos los niveles, ya sea un principiante o un aspirante a chef.

Se requiere preinscripción. El tamaño de la clase es limitado. De 16 años en adelante.



Cierre de Pista

La pista cubierta para caminar/trotar en el Centro Recreativo estará cerrada al público para un programa Walk With Ease los Martes y Jueves de 1 - 3pm (del 21 de Enero al 20 de Marzo). Si está interesado en participar en el programa, comuníquese con la Oficina de Extensión de la Universidad Estatal de Oregón.

¡KultureCity llega al Centro Recreativo!

KultureCity ofrece bolsas sensoriales y de entrenamiento para instalaciones para adaptarse mejor a aquellos con discapacidades sensoriales necesidades. El personal del Centro Recreativo recientemente Completó el entrenamiento y ahora tiene bolsas sensoriales. y almohadillas para el regazo con peso disponibles para revisar en la recepción. Las bolsas incluyen auriculares con cancelación de ruido, herramientas para inquietos, gafas con reducción de luz estroboscópica y tarjetas de termómetro sensorial. Estas bolsas se pueden prestar a los clientes de forma gratuita para su uso en las instalaciones. La instalación también estará equipada con señalización, etiquetando ciertas áreas de la instalación como “zonas de auriculares” o “zonas tranquilas”. Estas mejoras son parte de nuestro esfuerzo continuo para fomentar la inclusión y hacer que nuestras instalaciones sean más accesibles para personas de todos los niveles. También figuramos en la aplicación KultureCity. Para obtener más información sobre este programa, visite <https://www.kulturecity.org/>



¡Muestre el Amor Este Febrero!



Durante el mes de febrero, tendremos corazones en la recepción del Centro de Recreación para que escriba lo que le gusta de Newport Parks and Recreation. Puede tratarse de nuestro personal, parques, el Centro de actividades para mayores de 60 años, el Centro acuático o el Centro recreativo. Nuestro personal también escribirá algo sobre lo que les gusta de su trabajo y de nuestros clientes. Puedes leer los corazones en el pasillo del Centro Recreativo.



Presentación de Easter Seals Centro de Actividades Para 60+ Martes 18 de Febrero, 1–2pm

Una descripción general del programa de empleo de servicio comunitario para personas mayores de Easter Seals. Si desea aprender nuevas habilidades y ganar un sueldo mientras lo hace, asista a esta presentación y descubra si cumple con los requisitos.

¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!



¡El Centro Recreativo Está Buscando Instructores de Fitness!

¿Está interesado en el fitness y busca un trabajo a tiempo parcial divertido y gratificante? ¡Buscamos monitores de fitness grupales! ¿No tienes experiencia? Podemos proporcionar formación interna. Posiciones

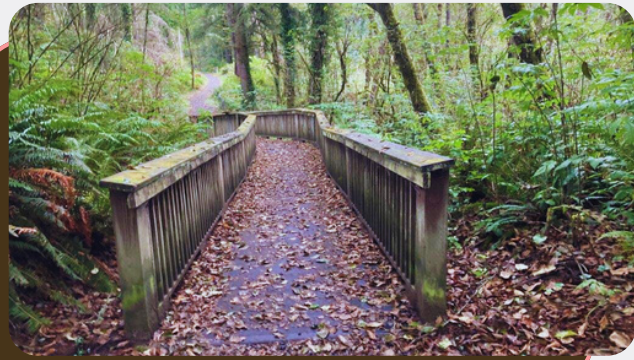
remuneradas o voluntarias disponibles. Comuníquese con Brenda Luntzel para obtener más información. b.luntzel@newportoregon.gov or 541 574 3847

Taller de tazas de gres Centro de Recreación Jueves 20 de Febrero 4-7pm

¡Únase a nosotros para crear una taza de gres única en su tipo! Hablaremos sobre la diferencia entre la arcilla y por qué el gres es apto para lavavajillas, microondas y horno. Le mostraremos combinaciones de esmaltes que lo inspirarán a hacer más artículos de gres para regalar o crear su propia colección. Las tazas se esmaltarán en el Centro Recreativo y se podrán recoger en el estudio de Artsea Craftsea después de ser despedidas.



Woods Walk - ¡Dos Citas! Experimenta el Bosque en Invierno



Edición familiar de Woods Walk - Feb 22
Woods Walk - Feb 23

Únase a nosotros para un paseo familiar por el sendero Ocean to Bay y use sus sentidos para explorar la identificación de plantas, los comestibles y los usos de las plantas por parte de personas del pasado y del presente. El sendero ofrece una mirada a este humedal tropical único a través de pasarelas elevadas. Busque vida silvestre mientras caminamos por este sendero plano sin pavimentar. La caminata es como máximo 3/4 de milla en un sentido. El contenido cambiará con la temporada. Los niños menores de 15 años deben estar acompañados por un adulto.

¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!

Centro de actividades 60+ ¡Próximos viajes!

Tri-Adventure, Lincoln City, Sábado 8 de Febrero, de 10:30am a 5pm

Explore tres atracciones destacadas de la ciudad de Lincoln: The Pines, Lincoln City Glass Center y el Museo Histórico de North Lincoln City.

Si el clima lo permite, nos uniremos a otros amantes de las carrozas en la búsqueda de 100 carrozas japonesas de estilo antiguo que el programa Finders Keepers lanzará en Lincoln City.



Exposición de Edredones de Oregón, Salem, Jueves 27 de Febrero, de 8am a 5pm

Habrán más de 30 vendedores y más de 300 colchas en exhibición o a la venta. Este espectáculo se lleva a cabo en el recinto ferial y centro de exposiciones del estado de Oregón, Columbia Hall. También se exhibirán una colcha de rifa y pancartas de desafío.

Presentación Fraudes y Estafas Centro de Actividades Para 60+ Tuesday, Feb 25, 10:15–11:30am

Los estafadores son cada vez más astutos y conocedores de la tecnología. Aprenda cómo protegerse de estafas comunes y qué hacer si es víctima



¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!