



NEWS AND UPCOMING EVENTS!



Winter Lecture Series Recreation Center Thursdays Starting Jan 9

Have you ever wanted to see a steelhead dissection? Learn about an abandoned Naval station on a remote Aleutian island? Discover the secrets of tidepools? Then this series is for you! Starting in January, we'll have a variety of topics to share on Thursday evenings. This program is free to attend. Registration is appreciated but not required. Food from Siren's Lure Teahouse and Bakery is available to preorder purchase. Doors open and food arrives at 5:30pm, lecture starts at 6pm. Check out our Facebook events page for full descriptions and menus!

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

January Dates and Topics

Jan 9th

Accessibility and the Outdoors

Jan 16th

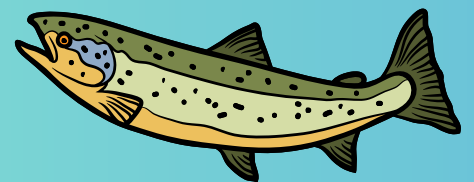
Steelhead Dissection

Jan 23rd

Veterans

Jan 30th

No lecture this week



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, Jan 4, 5-6pm

Out to Swim is our LGBTQIA+ friendly monthly swim and all are welcome. The locker rooms will be open on the poolside only to ensure privacy. This is a safe and welcoming space free of judgement or discrimination.

Sensory Swim - Saturday, Dec 28, 5-6pm

Join us for a sensory friendly swim. We'll take steps to reduce noises like turning off hair dryers and fountains, no announcements, and there will be a limited number of participants.



Medicare Q & A Session 60+ Activity Center Wednesday, Jan 15, 1-2pm

Learn about your Medicare choices and next steps at an upcoming Medicare 101 educational workshop. 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 what to do when turning 65 and how and 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; Health Savings Account (HSA) and are, or soon will be, eligible for Medicare.



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, and a craft for a special memory. You can add a photo, fairy hair, and/or face painting to your night of fun. Registration coming soon!

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

My VIP and Me - ages 7-13; 7-9pm



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

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

1/3 - Glow Party

1/17 - Pizza and Movie Night



2/7 - Roller Pride

2/21 - Ice Cream Social

GLOW
ON



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. January series starts on the 8th.

Introducing Fit for Life Workshops! Twice a Month in 2025

Join Fitness Specialist Brenda Luntzel for a series of workshops on less familiar types of exercise such as stretching and core strength exercises. These type of exercises are just as important to include in your fitness routine as aerobics and strength training. Keep an eye on Facebook for topics and dates. Preregistration is required. Cost is only \$5, and if you sign up for a new or renewed membership between now and January 15th, you can attend two of these workshops for free!



Check Out Our First Two Workshops!

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.

Friday: 1:30–2:30pm

January 24th & February 7th

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.

Wednesday: 4–5pm

January 22nd & February 5th



Birthday Party Packages Coming Soon to the Recreation Center!

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! Coming soon, our birthday packages will feature cupcakes, utensils, pizza, themed photo backdrop, and decorations. Choose between four themes; dinosaurs, under the sea, princess, and happy birthday.



Updated Hours at the Sensory Gym!

Thursdays, 10am – 2pm

Saturdays, 10am - 5pm

Fridays, 10am – 5pm

Sundays by appointment

The Sensory Gym at the Recreation Center is your chance to swing, spin, climb, jump, and balance on our equipment designed with inclusion and accessibility in mind. Sessions are 90 minutes long and located at the Recreation Center. Miranda Carter of the Friend Zone, who oversees the gym, says “With access to a sensory room, we can explore our sense - and our brain’s complex reaction to those experiences - in a safe, accessible and stress-free environment. These



reactions to things we touch or hear, sensory-motor skills, and balance, as well as our muscle functions, help us to learn how to process and handle those experiences in the outside world.

Ashika-Con Recreation Center, Jan 25-26, 10am-5pm

Get ready to dive into exciting panels, interactive gaming sessions, cosplay contests, and more! Whether you’re into comics, gaming, sci-fi, fantasy, anime, or cosplay, Ashika-Con has something for everyone. All ages welcome at this fun, inclusive, and family-friendly event.



Have You Seen What You Can Win at the Membership Drive?

December 15-January 15 is your chance to renew or get an annual pass membership during our membership drive! Celebrate and elevate your health with...

- 20% off annual pass price for new or renewed memberships
- Swag bag
- A chance to win a kayak, gift cards, artwork, and more!

Annual pass members will enjoy one year of access to the Recreation and Aquatic Centers, plus two complimentary wellness workshops per year. (Cannot be combined with a group discount)

Already have a pass and not close to your renewal date? You can renew now and still receive the above benefits! We will add on to your existing pass.



A stay and breakfast at the new Allred Hotel!



Gift card and goodies from Nana's



Winter Walk Canvas Painting Recreation Center Thursday, Jan 15, 5-8pm

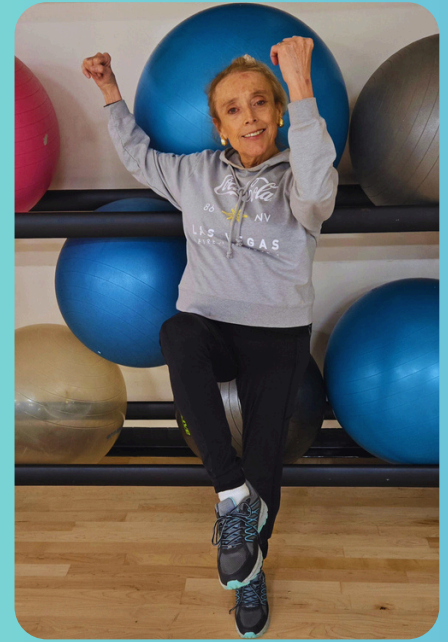
Step into a winter wonderland with "Winter Walk", a mesmerizing acrylic painting capturing the serene beauty of a winter scene. We will walk you through the subtle brush strokes and cool hues that transport you to a peaceful, snowy landscape, evoking a sense of tranquility and awe. Add this enchanting piece to your collection and bring the essence of winter into your space. The class includes all supplies, materials, and instruction to create this design on an 11X14 canvas. Pre-registration is required. Class space is limited. Ages 12 and up.

Instructor Feature - Meet Cheryl!

Cheryl Durinick is excited to join our professional staff of fitness instructors! She has 40+ years of teaching various types of fitness classes and 25+ years of work as an Occupational Therapist. Cheryl has studied yoga and Zen meditation in India, was a charter board member of the San Francisco triathlon club, a competitive long distance swimmer, a member of the Grinnell College dance troupe, has taught therapeutic aquatics in a rehabilitation center, and worked in a pain management setting.

She is currently certified as a group exercise instructor and personal trainer, a licensed and registered Occupational Therapist, and Reiki practitioner.

Cheryl is teaching the Tuesday Cardio & More and Flex N' Stretch classes and is available for teaching the One-on-One equipment trainings. She looks forward to helping many members reach their fitness and health goals in the future. Welcome Cheryl!



In the Kitchen: Pollo Bandito Recreation Center Saturday, Jan 18, 1-4pm

Come have some fun "in the Kitchen" with Deanna Krohlow. Join us for an exciting pollo bandito cooking class and discover the vibrant flavors of this beloved dish. 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.

Mah Jongg 101 60+ Activity Center Mondays, Jan 6 – Feb 10, 1-3pm

An exciting tile game that came to the US in the 1920's, Mah Jongg is played by four players, each striving independently to create a successful hand from 152 tiles. The class will be taught to National Mah Jongg League (bet you didn't know there was one!) standards. After a couple of classes, we will be learning as we play. Class size is limited to 8.



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 Opens: Jan 1st
Registration Closes: March 3rd

Ceramic Heart Dish Recreation Center Thursday, Jan 30, 1-3pm

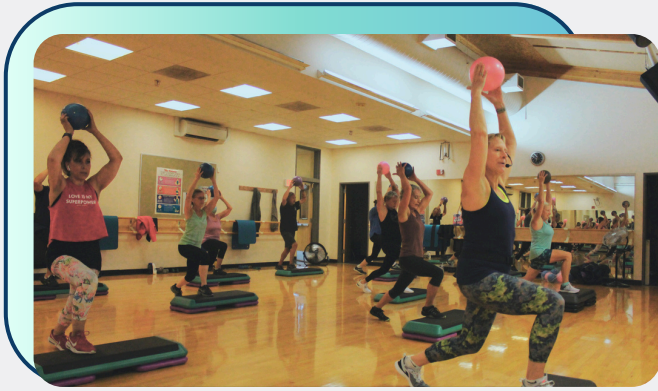
Use glaze to paint this Ceramic Heart Dish. We will bring materials to add lace, bubbles, polka dots, whatever your Heart desires! The dish will be food safe after being fired, or use it for jewelry, candy, or a catch-all dish. All Supplies and materials are provided. Item can be picked up at Artsea Craftsea 7-10 days after the workshop. Ages 12 and up.



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



Community Listening Session 60+ Activity Center Monday, Jan 27, 1-4pm

Oregon Cascades West Senior and Disability Services Department is actively working on our Strategic Area Plan for 2025-2029. A priority for our agency over the next four years is to be more inclusive, engaged with, and supportive of older adults, people with disabilities, and their caregivers, and the partner agencies that serve the same consumers in the community. Please join us for an in-person session where you can learn and/or provide ideas and feedback.



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

Parks Page

An Icy Anniversary - How to be Prepared Next Time

It's hard to believe it's been a year since the chaos of the 2024 January ice storm. The Parks and Recreation team was very busy helping to clear roads and parks and staffing a shelter at the Recreation Center. While we are more than ready to step up again, we wanted to share some tips to help you be prepared in



case we get another wild weather event. Many people lost power due to downed limbs or whole trees. If there is a concern for a tree near power lines, contact Central Lincoln PUD at 877.265.3211 or <https://clpud.org/customer-information/report-an-issue/report-tree-issue/>

You can also be prepared for power outages with Must-Have Emergency supplies including water, food, flashlights, and extra batteries, cell phone with chargers and backup batteries, warm blankets and sleeping bags, etc. Check out [Ready.gov](https://www.ready.gov) for a complete list and our web site for a "Prepare in a Year Guide". <https://newportoregon.gov/emergency/beprepared.asp> Hopefully we have a less exciting January weather-wise, but it helps to be prepared!





¡NOTICIAS Y PRÓXIMOS EVENTOS!

Serie de Conferencias de Invierno

Centro de Recreación

Jueves a partir del 9 de enero

¿Alguna vez has querido ver una disección de trucha arcoíris? ¿Conocer una estación naval abandonada en una remota isla de las Aleutianas?

¿Descubrir los secretos de las pozas de marea? ¡Entonces esta serie es para ti! A partir de enero, tendremos una variedad de temas para compartir los jueves por la noche. La asistencia a este programa es gratuita. Se agradece el registro, pero no es obligatorio. La comida de Siren's Lure Teahouse and Bakery está disponible para pedidos por adelantado. Las puertas se abren y la comida llega a las 5:30pm, la conferencia comienza a las 6pm. ¡Visite nuestra página de eventos de Facebook para obtener descripciones y menús completos!

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

Fechas y Temas de Enero

9 de Enero

Accesibilidad y aire libre

16 de Enero

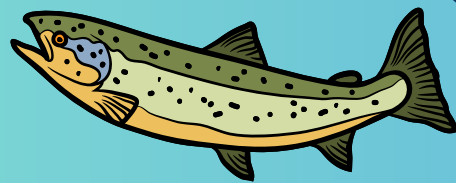
Disección de trucha arcoíris

23 de Enero

Veteranos

30 de Enero

No hay conferencia esta semana



¡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 4 de Enero, de 5-6pm

Out to Swim es nuestro nado mensual amigable para LGBTQIA+ y todos son bienvenidos. Los vestuarios estarán abiertos junto a la piscina únicamente para garantizar la privacidad. Este es un espacio seguro y acogedor, libre de juicios o discriminación.



Natación Sensorial - Sábado 25 de Enero, 5-6pm

Únase a nosotros para un nado sensorial. Tomaremos medidas para reducir ruidos como el encendido de secadores de pelo y fuentes, no habrá anuncios y habrá un número limitado de participantes.

Sesión de Preguntas y Respuestas Sobre Medicare Centro de Actividades para 60+ Miércoles 15 de Enero, 1-2pm

Conozca sus opciones de Medicare y los próximos pasos en un próximo taller educativo sobre Medicare 101. Cuanto mejor comprenda sus opciones, mejores opciones podrá tomar para protegerse de los altos costos médicos en el futuro. Los participantes aprenderán qué hacer al cumplir 65 años y cómo y 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; Cuenta de Ahorros para la Salud (HSA) y son, o pronto serán, elegibles para Medicare.



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. ¡Inscripciones próximamente!

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

Mi VIP y yo: de 7 a 13 años; 7-9pm



Viernes de Adolescentes Centro de Recreación 1er y 3er Viernes, 4-7pm A partir del 3 de Enero

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

1/3 - Fiesta Resplandeciente
17/1 - Noche de Pizza y Cine



2/7 - Orgullo del Rodillo
2/21 - Social de Helados



Tai Chi Centro de Recreación Miércoles 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. La serie de enero comienza el día 8.

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

¡Presentamos los Talleres Fit for Life! Dos Veces al Mes en 2025

Únase a la especialista en fitness Brenda Luntzel para una serie de talleres sobre tipos de ejercicios menos familiares, como ejercicios de estiramiento y fuerza central. Es tan importante incluir este tipo de ejercicios en tu rutina de ejercicios como los aeróbicos y el entrenamiento de fuerza. Esté atento a Facebook para conocer temas y fechas. Se requiere inscripción previa. El costo es de solo \$5, y si te registras para obtener una membresía nueva o renovada entre ahora y el 15 de enero, ¡puedes asistir a dos de estos talleres gratis!



¡Vea Nuestros dos Primeros Talleres!

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.

Viernes: 1:30 a 2:30pm
24 de Enero y 7 de Febrero



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.

Miércoles: 4 a 5pm
22 de Enero y 5 de Febrero

¡Paquetes de Fiesta de Cumpleaños Próximamente en el Centro Recreativo!

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



¡Horarios Actualizados en Gimnasio Sensorial!



Jueves, 10am – 2pm
Viernes, 10am – 5pm

Sabados , 10am - 5pm
Domingos con cita previa

El Gimnasio Sensorial en el centro recreativo es su oportunidad de balancearse, girar, trepar, saltar y mantener el equilibrio en nuestro equipo diseñado teniendo en cuenta la inclusión y la accesibilidad. Las sesiones tienen una duración de 90 minutos y se ubican en el Centro Recreativo. Miranda Carter, de Friend Zone, que supervisa el gimnasio, dice: “Con acceso a una sala sensorial, podemos explorar nuestros sentidos (y la compleja reacción de nuestro cerebro ante esas experiencias) en un ambiente seguro, accesible y libre

de estrés. Estas reacciones a las cosas que tocamos u oímos, las habilidades sensoriomotoras y el equilibrio, así como nuestras funciones musculares, nos ayudan a aprender a procesar y manejar esas experiencias en el mundo exterior.

Ashika-Con Centro de Recreación, Enero 25-26, 10am-5pm

¡Prepárate para sumergirte en emocionantes paneles, sesiones de juegos interactivos, concursos de cosplay y más! Si te gustan los cómics, los juegos, la ciencia ficción, la fantasía, el anime o cosplay, Ashika-Con tiene algo para todos. Todas las edades son bienvenidas a este evento divertido, inclusivo y familiar.



¿Has Visto lo que Puedes Ganar en la Colecta de Membresía?

¡Del 15 de Diciembre al 15 de Enero es su oportunidad de renovar u obtener una membresía de pase anual durante nuestra campaña de membresía! Celebra y eleva tu salud con...

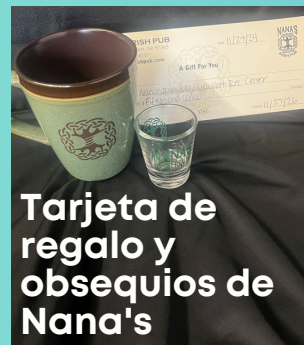
- 20% de descuento en el precio del pase anual para membresías nuevas o renovadas
- Bolso botín
- ¡Una oportunidad de ganar un kayak, tarjetas de regalo, obras de arte y más!

Los miembros del pase anual disfrutarán de un año de acceso a los Centros Recreativos y Acuáticos, además de dos talleres de bienestar gratuitos por año. (No se puede combinar con un descuento de grupo)

¿Ya tienes un pase y no estás cerca de la fecha de renovación? ¡Puede renovar ahora y seguir recibiendo los beneficios anteriores! Lo agregaremos a su pase existente.



¡Una estancia y desayuno en el nuevo Hotel Allred!



Tarjeta de regalo y obsequios de Nana's



Pintura de Lienzo de Paseo de Invierno Centro de Recreación Jueves 15 de Enero, 5-8pm

Ingresa a una tierra de maravillas invernal con "Winter Walk", una fascinante pintura acrílica que captura la serena belleza de una escena invernal. Lo guiaremos a través de las sutiles pinceladas y los tonos frescos que lo transportarán a un paisaje tranquilo y nevado, evocando una sensación de tranquilidad y asombro. Añade esta encantadora pieza a tu colección y trae la esencia del invierno a tu espacio. La clase incluye todos los suministros, materiales e instrucciones para crear este diseño en un lienzo de 11X14. Se requiere preinscripción. El espacio de clase es limitado. A partir de 12 años.

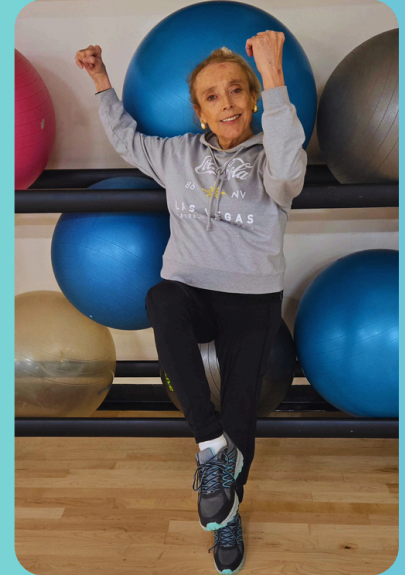
¡Sigue nuestra página de [Facebook](#) para mantenerte actualizado sobre eventos y más!

Característica Para el Instructor: ¡Conoce a Cheryl!

¡Cheryl Durinick está emocionada de unirse a nuestro equipo profesional de instructores de fitness! Tiene más de 40 años impartiendo varios tipos de clases de acondicionamiento físico y más de 25 años de trabajo como terapeuta ocupacional. Cheryl estudió yoga y meditación zen en la India, fue miembro fundador de la junta directiva del club de triatlón de San Francisco, nadadora competitiva de larga distancia, miembro del grupo de danza del Grinnell College, enseñó deportes acuáticos terapéuticos en un centro de rehabilitación y trabajó en un entorno de manejo del dolor.

Actualmente está certificada como instructora de ejercicios grupales y entrenadora personal, terapeuta ocupacional registrada y autorizada y practicante de Reike.

Cheryl imparte las clases de los martes Cardio & More y Flex N' Stretch y está disponible para impartir los entrenamientos individuales con equipos. Espera poder ayudar a muchos miembros a alcanzar sus objetivos de salud y fitness en el futuro. ¡Bienvenida Cheryl!



En la Cocina: Pollo Bandito Centro de Recreación Sábado 18 de Enero, 1-4pm

Ven a divertirse "en la cocina" con Deanna Krohlow.

Únase a nosotros para una emocionante clase de cocina con pollo bandito y descubra los vibrantes sabores de este querido platillo.

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.

Mah Jongg 101 Centro de Actividades para 60+ Lunes, 6 de Enero - 10 de Febrero, 1 - 3pm

Mah Jongg, un emocionante juego de fichas que llegó a los EE. UU. en la década de 1920, lo juegan cuatro jugadores, cada uno de los cuales se esfuerza de forma independiente por crear una mano exitosa a partir de 152 fichas. La clase se impartirá según los estándares de la Liga Nacional de Mah Jongg (¡apuesto a que no sabías que existía una!). Después de un par de clases, estaremos aprendiendo mientras jugamos. El tamaño de la clase está limitado a 8.



¡La inscripción para atletismo está abierta ahora!



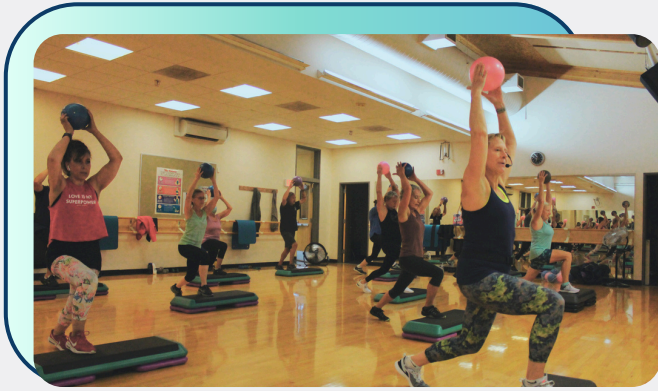
El atletismo es un deporte emocionante que combina carreras, saltos y lanzamientos, ofreciendo una amplia gama de actividades para desafiar y desarrollar diversas habilidades atléticas. Abierto a todos los niños de secundaria, este programa fomenta el ejercicio físico, el trabajo en equipo y el crecimiento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

La inscripción se abre: 1 de Enero
Cierre de inscripciones: 3 de Marzo

Plato de Corazón de Cerámica Centro de Recreación Jueves, 30 de Enero, 1-3pm

Utilice esmalte para pintar este plato de cerámica con forma de corazón. Traeremos materiales para agregar encajes, burbujas, lunares, ¡lo que tu Corazón desee! El plato será apto para alimentos después de ser cocido, o úselo para joyas, dulces o un plato general. Se proporcionan todos los suministros y materiales. El artículo se puede recoger en Artsea Craftsea entre 7 y 10 días después del taller. A partir de 12 años.





¡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

Sesión de Escucha Comunitaria Centro de Actividades para 60+ Lunes, 27 de Enero, 1-4pm

Oregon Cascades West Personas mayores y discapacitadas El Departamento de Servicios está trabajando activamente en nuestro Plan

Estratégico del Área para 2025-2029. una prioridad para nuestra agencia durante los próximos cuatro años será más inclusivos, comprometidos y solidarios con adultos mayores, personas con discapacidades y sus cuidadores, y las agencias asociadas que atienden a los mismos consumidores en la comunidad. Únase a nosotros para una sesión en persona donde podrá aprender y/o brindar ideas y comentarios.



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.

Página de Parques

Un Aniversario Helado: Cómo Estar Preparado la Próxima Vez

Cuesta creer que ha pasado un año desde el caos de la tormenta de hielo de Enero de 2024. El equipo de Parques y Recreación estuvo muy ocupado ayudando a despejar caminos y parques y dotando de personal a un refugio en el Centro de Recreación. Si bien estamos más que listos para dar un paso adelante nuevamente, queríamos compartir algunos consejos para ayudarlo a estar preparado en caso de que tengamos otro evento climático severo. Muchas personas se quedaron sin electricidad debido a ramas caídas o árboles enteros. Si tiene dudas sobre un árbol cerca de líneas eléctricas, comuníquese con Central Lincoln PUD al 877.265.3211 o <https://tinyurl.com/msn49mcj>. También puede estar preparado para cortes de energía con suministros de emergencia imprescindibles, como agua, comida, linternas y baterías adicionales, teléfono celular con cargadores y baterías de respaldo, mantas calientes y sacos de dormir, etc. Consulte [Ready.gov](https://www.ready.gov) para obtener una lista completa. y nuestro sitio web para obtener una “Guía de preparación en un año”. <https://newportoregon.gov/emergency/beprepared.asp> Ojalá tengamos un Enero menos emocionante en cuanto al clima, ¡pero es útil estar preparado!



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