NEWS AND UPCOMING EVENTS!

Adult Basketball Registrations Close Mar 30

Join us for some fun and friendly competition in our Adult Basketball League. Games start in April and are played on Tuesdays and Thursdays. If you are looking for a team, Tuesday night drop in is a great time to meet people!

After School Childcare, Ages 5-12

Join us for fun at the Rec Center after school. Bring your swimsuit for swim Wednesdays! Ride the bus from school to the Rec Center.
Ages: 5-12 years
Afterschool-5:30pm Mon – Fri
We are open all day (7:45am-5:30pm) on Feb 12, closed Feb 19

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.

Out to Swim
First Sat of the Month, 5-6pm

All are welcome at our LBGTQIA+ friendly Saturdays! 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 also have a gender-neutral restroom and changing area on deck. All are welcome to use the restroom that they're most comfortable with. This is a safe and welcoming space free of judgement or discrimination.

Mile Swim Club

Challenge yourself with this annual fitness challenge that begins Jan 1, in which participants will kick or swim their way to 100 miles over the course of the year.

Sensory Friendly Swim
4th Sat of the Month, 5-6pm

Join us for a Sensory Swim! These swims will be sensory-friendly: limited patrons, dimmed lights, no whistles, hair dryers, or music, and the fountain and lazy river will be turned off.

The Aquatic Center will be closed Feb 9-10 for the District Championship Swim Meet

Go Cubs!

Pool Page Continued...

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

Instructor Feature - Meet Rebecka!

I consider myself one of the lucky ones. I got to grow up in Hawaii, that's where my love for the water began. I spent most days at the beach or pool, as I was a competitive swimmer until high school. Water has always been a part of my life, which is what led me to train to become a water aerobics instructor. I have been teaching water boot camp at the Newport Aquatic Center since 2011. The class offers new workouts weekly, fun and upbeat instructing, and music. The class is for all fitness levels, ages 8 and up. I also teach swim lessons for kids and adults of all ages. I tell people I have the best job, and I truly feel blessed to be a part of someone's water fitness or swim lesson journey. Swimming and fitness are life skills, and watching people blossom as they get stronger and gain confidence is why I love my job. Come check out our classes and join us in the water—you'll have the best time working out your whole body!

Gentle Yoga Adds Class
60+ Activity Center

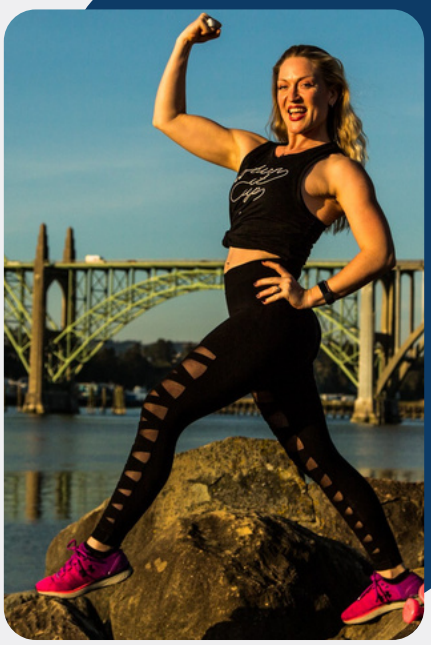
Gentle Yoga class is now available two days per week. Beginning Feb 1st, the class will meet on Thursdays from 2-3pm in addition to continuing the Tuesday at 1pm time. Long-time yoga instructor Deborah Marsh will lead this class. Enjoy a relaxing stretch-type class that is accessible for all levels. Participants must be able to get down and back up off the floor. Modifications will be available.

We are looking for Volunteers and Specialty Instructors!

Do you have a passion you want to share with the community? Let us know! We are looking for instructors for art, fitness, swim, music, wellness, and more! For Volunteer opportunities, please visit: www.newportoregon.gov/dept/adm/hr/volunteer.asp
For Specialty Instructors, please contact a Facility Supervisor at 541-265-4858

Stand up and Stay Strong
4 weeks starting March 1st
Fridays, 1-2pm

Age gracefully and stay steady on your feet. Make your daily activities easier and have more energy living life by understanding the fundamentals of balance and body movement.
Learn strategies to improve your balance, postural stability and range of motion.
Each 60-minute class has a 20-minute education segment and 40-minute exercise segment. Come dressed with flat shoes and comfortable clothing.



Take the Right Steps; A Fall Prevention Seminar Recreation Center, Mar 7, 12:30-2pm

This is a new program with the most current information about healthy aging and minimizing a fall in your life. This program was developed and supported through the "Trauma Nurses Talk Tough" Program through Legacy Health. The topics include brain health, concussions, medication interactions, home safety, exercise information, balance, reasons for falls, and how to better manage in life. Each participant gets a FREE gift from Legacy Health.

Trainer: Brenda Luntzel, Fitness Specialist.

Pre-registration is required. Deadline is Wednesday, March 6th.

Monthly Membership Specials

FEBRUARY

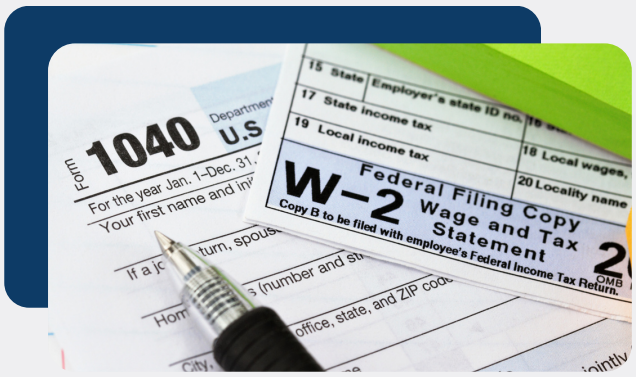
10% off any 3-MONTH PASS!

MARCH

Purchase one 10-VISIT PASS, get a second one for ½ price! (not applicable for class punch cards)

Valentine's Day Dinner and Dance 60+ Activity Center, Sat Feb 10, 5pm

Enjoy a full spaghetti dinner and dance the night away with the Lincoln County Pops. Come alone or bring a friend. RSVP required



Free Tax Preparation 60+ Activity Center

Have your taxes completed for free* by an AARP TaxAide volunteer. Or, complete them yourself with a TaxAide volunteer here to assist and answer questions. Call 541-265-9617 to schedule your appointment. *Income limitations apply.

Walk with Ease
60+ Activity Center

Build confidence, get moving, improve your health. This class helps people improve their balance, reduce chronic pain, and increase flexibility and comfort moving. Join live or via Zoom. If you do not have the technology or know-how, we can help. Classes meet Tuesdays at noon and Thursdays at 9:30 am for six weeks starting February 13.

Multi-Media Art Class
60+ Activity Center

Karen Robnett will offer a class using various media including charcoal, pastels & pen and ink. All materials are provided, but you can bring your own. Wednesdays, 9am starting February 14. Class size is limited, so sign up now!

Blood Drive
Recreation Center
Mar 5, 9:30am - 2:30pm

Please call 1-800-RED CROSS (1-800-733-2767) or visit RedCrossBlood.org and enter: NewportRec to schedule an appointment. Walk ins may be available as well.

Tai Chi is Back at the Recreation Center!
4 Class Session, Thursdays, 12:30-1:30pm

Classes are based on the Tai Chi for Arthritis Program from the Sun style form, emphasizing joint-safe moves and Qigong breathing.
This is sequential learning and you will learn and memorize several movements.
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.
Session I: February 22, 29, March 7, 14
Session II: April 4, 11, 18, 25

Middle School Track & Field

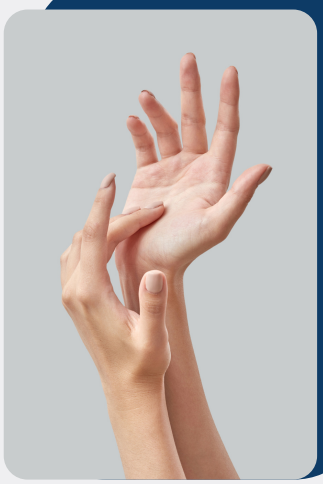
Registration is open NOW through March 5th. Practices start March 12th and are Tuesdays, Wednesdays, and Thursdays. Sign up at the Recreation Center or through our online catalog.

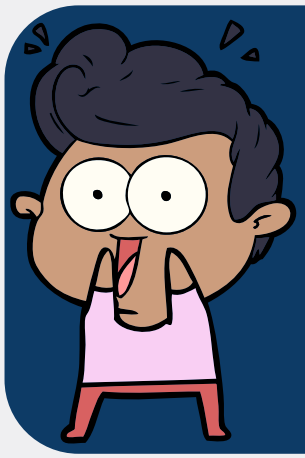
Balance and Agility Class Recreation Center Fridays 2:15-3:15pm

This one hour program is taught in a circuit training style that challenges balance, agility, reaction time, and strength. Agility training like this can improve the neuromuscular and cognitive connections, cardiovascular and psychosocial function in older adults.

Jin Shin Jyutsu 60+ Activity Center

Based on the book, The Touch of Healing: Energizing Body, Mind and Spirit with the Art of Jin Shin Jyutsu," this class will "restore you to a knowledge of yourself and your innate ability to improve the quality of your life." Led by volunteer Susan Cooper. The class meets the second Wednesday of each month, 11am-12pm





More days? Yes please!

Are you dreaming of the Recreation and Aquatic Centers expanding their hours? We are a few positions away from making it happen! If you or someone you know is interested, please apply at https://newportoregon.gov/dept/adm/hr/currentjobs.asp

Public Input Needed

Recreation Center
Tuesday Feb 13, 5:30-7pm

Help us gain a better understanding of the community's wants and needs and assist the Parks planning team with potential playground design decisions. The objective for the project is to deliver an on-trend playground that is functional, safe, inclusive, and enhances recreation and the play experience in the Nye Neighborhood. Attendees will be shown design concepts based on a broad range of development options and asked to give feedback to refine them to become the best possible community park.

"We know that involving our residents is the key to delivering successful improvements in our parks and facilities," said Parks and Recreation Director Mike Cavanaugh. "Understanding that community engagement is not a one size fits all approach, the planning team is using a variety of strategies to connect with community members including, but not limited to, attending public meetings, administering online/in-person surveys, and scheduling meet and greets in the parks with the hope of reaching as many people as possible."

Parks Page

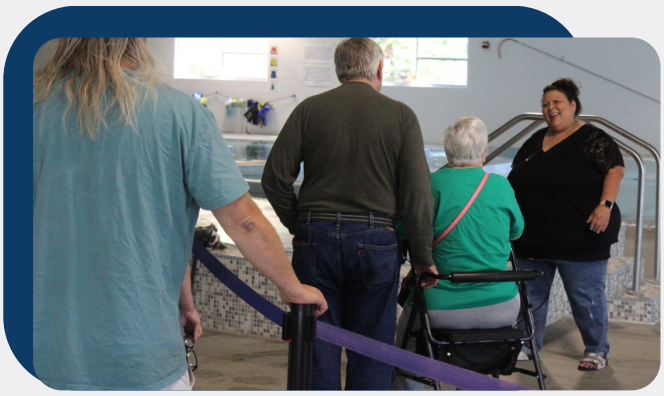
Ice Storm Report

The ice storm that hit on January 16th wreaked havoc all over the central coast including our Newport parks. Worst hit was Frank Wade Park. Fences surrounding the ball fields and tennis courts were bent and broken by falling trees and limbs. Trees and large limbs also came down in many other locations including the Ocean to Bay Trail pictured below. The Parks Maintenance crew has been hard at work on clean up,

with lots of assessing, sawing, and chipping. Parks Maintenance Supervisor Scott Bernards says "I am proud of the Park Maintenance staff for stepping up to help with this event. We helped support the City's Public Works Department January 14th and 15th, making sure the streets in the city were open for people access." All that hard work will go right back into the community as well. The debris the team spent a full week chipping will be reused for trail surfacing.

Prevent Type 2 Diabetes 60+ Activity Center Tuesdays 1:30pm

This program, led by trained lifestyle coach, is a safe place where groups of participants learn the skills they need to make changes to prevent diabetes. Participants work toward losing weight, being more physically active and managing stress. Classes start Feb 6



Want to Make a Difference? Be a Friend!

Join the Friends of Newport Parks & Recreation; a non-profit group that supports the development and enhancement of parks and recreation for the benefit of the citizens and businesses of Newport.

Typical Projects Include:

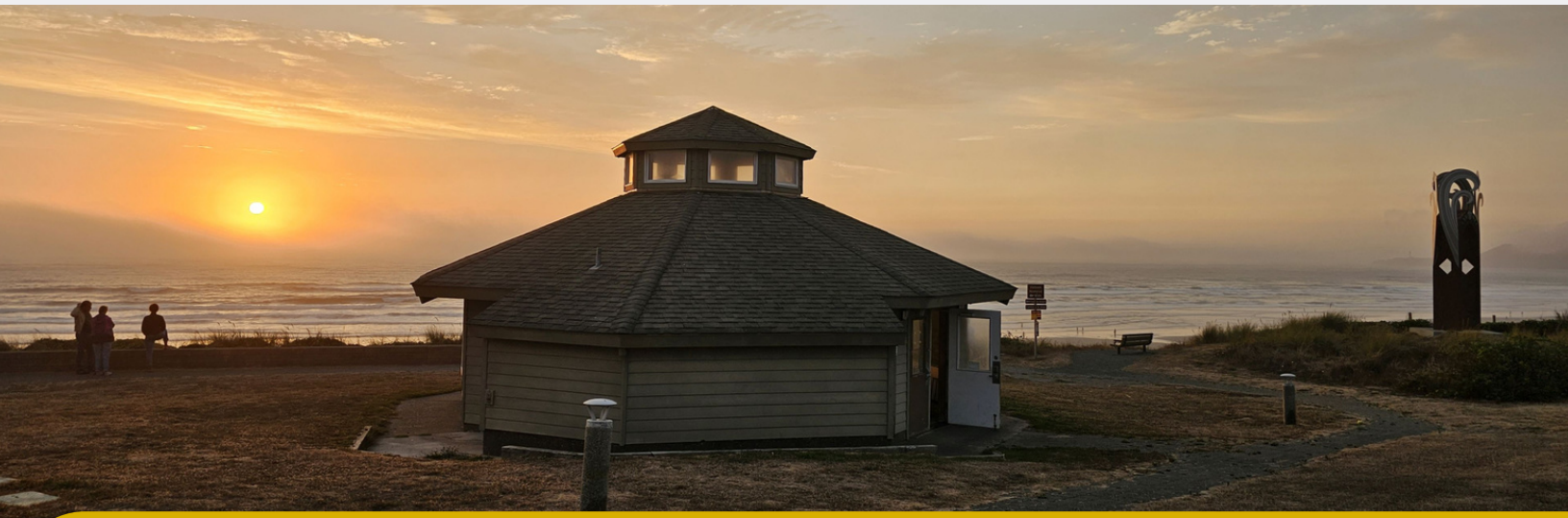
- Fundraising events
- Support programs & activities
- Advocate for park improvements

Get involved!

Volunteer or donate at at https://tinyurl.com/pc78k6sd
Questions? Contact the Friends at friendsofnpari@yahoo.com

Happy Birthday Oregon!

Did you know Oregon's birthday is February 14th? To celebrate 165 years, we will be posting fun facts and trivia all month long on our Facebook page. One post per week will have the chance to win a prize so keep an eye on our page for a chance to win!



Follow our Facebook page to stay up to date on events and more!

¡NOTICIAS Y PRÓXIMOS EVENTOS!

Baloncesto para Adultos Las Inscripciones Cierran el 30 de Mar

Únase a nosotros para una competencia divertida y amistosa en nuestra Liga de baloncesto para adultos. Los juegos comienzan en Abril y se juegan los Martes y Jueves. Si está buscando un equipo, ¡el Martes por la noche es un buen momento para conocer gente!

Cuidado de Niños Después de la Escuela, de 5 a 12 años

Únase a nosotros para divertirse en el Centro de Recreo después de la escuela. ¡Trae tu traje de baño para nadar los Miércoles! Viaja en autobús desde la escuela hasta el centro de recreación.

Edades: 5-12 años

Después de clases: 5:30pm de Lunes a Viernes

Estamos abiertos todo el día (7:45 am-5:30pm) el 12 de Febrero, cerrado el 19 de Febrero.

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

Página de 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.

Salir a Nadar
Primer Sábado del Mes, 5-6pm

¡Siéntete orgulloso de ti mismo y sal a nadar! 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 pueden usar el baño con el que se sientan más cómodos. Este es un espacio seguro y acogedor, libre de juicios o discriminación.

Club de Natación Milla

Ponte a prueba con este desafío anual de acondicionamiento físico que comienza el 1 de Enero, en el que los participantes patearán o nadarán hasta 100 millas a lo largo del año.

Natación Sensorial
4to Sábado del Mes, 5-6pm

¡Únase a nosotros para un baño sensorial! Estos baños serán amigables para los sentidos: clientes limitados, luces tenues, sin silbatos, secadores de cabello ni música, y la fuente y el río lento estarán apagados.

El Centro Acuático estará cerrado del 9 al 10 de febrero por el Campeonato Distrital de Natación

¡Van los cachorros!

Página de Piscina continúa...

¿Quieres estar en el saber? ¡Regístrese en el grupo de notificación 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

Característica para el Instructor: ¡Conoce a Rebecka!

Me considero uno de los afortunados. Crecí en Hawaii, de ahí nació mi amor por el agua. comenzó. Pasé la mayoría de los días en la playa o en la piscina, ya que Fui nadador competitivo hasta la secundaria. El agua siempre ha sido parte de mi vida, lo cual es lo que me llevó a formarme para convertirme en instructora de aeróbic acuático. He estado enseñando un campamento de entrenamiento acuático en el Newport Aquatic Center desde 2011. La clase ofrece nuevos entrenamientos semanalmente, instrucción divertida y alegre, y música. La clase es para todos los niveles de condición física, a partir de 8 años. También doy clases de natación para niños y adultos de todas las edades. Le digo a la gente que tengo el mejor trabajo y realmente me siento bendecido de ser parte del viaje de clases de natación o acondicionamiento físico acuático de alguien. La natación y el fitness son habilidades para la vida, y ver a las personas florecer a medida que se fortalecen y ganan confianza es la razón por la que amo mi trabajo. Ven a ver nuestras clases y únete a nosotros en el agua: ¡te lo pasarás en grande ejercitando todo tu cuerpo!

El Yoga Suave Añade Clase Centro de Actividades Para 60+

La clase de Yoga Suave ahora está disponible dos días a la semana. A partir del 1 de febrero, la clase se reunirá los jueves de 2 a 3 p. m., además de continuar el martes a la 1 p. m. La veterana instructora de yoga Deborah Marsh dirigirá esta clase.

Disfruta de una relajante clase tipo estiramiento accesible para todos los niveles. Los participantes deben poder bajarse y retroceder del suelo. Las modificaciones estarán disponibles.

¡Buscamos Voluntarios e Instructores de Especialidad!

¿Tienes una pasión que quieres compartir con la comunidad? ¡Haznos saber! ¡Buscamos instructores de arte, fitness, música, natación bienestar y más! Para oportunidades de voluntariado, visite: www.newportoregon.gov/dept/adm/hr/volunteer.asp

Para instructores especializados, comuníquese con un supervisor de instalaciones al 541-265-4858

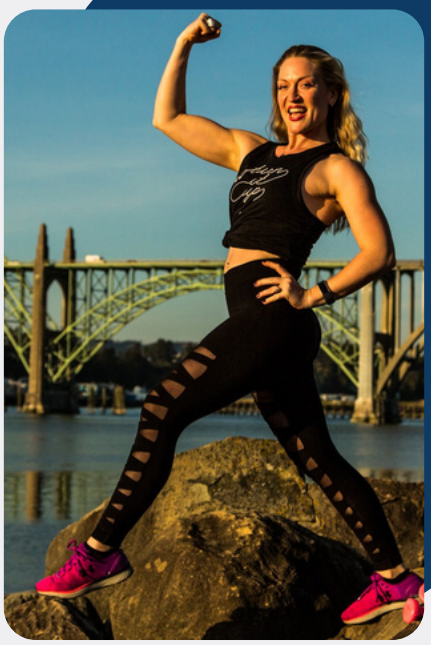
Levántate y Mantente Fuerte 4 Semanas a Partir del 1 de Marzo Viernes, 1-2pm

Envejezca con gracia y manténgase firme. Facilite sus actividades diarias y tenga más energía viviendo la vida entendiendo los fundamentos del equilibrio y el movimiento corporal.

Aprenda estrategias para mejorar su equilibrio, estabilidad postural y rango de movimiento.

Cada clase de 60 minutos tiene un segmento educativo de 20 minutos y un segmento de ejercicio de 40 minutos.

Ven vestido con zapatos planos y ropa cómoda.



Tome los Pasos Correctos; Un Seminario de Prevención de Caídas Centro Recreativo, Mar 7, 12:30-2 pm

Este es un nuevo programa con la información más actualizada sobre el envejecimiento saludable y cómo minimizar una caída en su vida. Este programa fue desarrollado y apoyado a través del programa "Las enfermeras de trauma hablan duro" a través de Legacy Health. Los temas incluyen salud cerebral, conmociones cerebrales, interacciones entre medicamentos, seguridad en el hogar, información sobre ejercicios, equilibrio, motivos de las caídas y cómo manejar mejor la vida.
Cada participante recibe un obsequio GRATUITO de Legacy Health.

Entrenadora: Brenda Luntzel, Especialista en Fitness.

Se requiere preinscripción. La fecha límite es el miércoles 6 de Marzo.

Especiales de Membresía Mensual

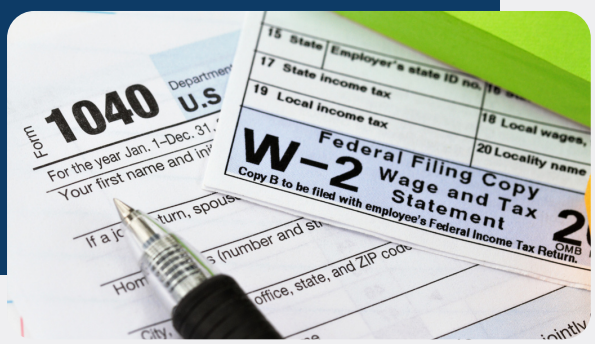
FEBRERO
¡10 % de descuento en cualquier PASE DE 3 MESES!

MARZO
¡Compra un PASE DE 10 VISITAS y llévate otro por ½ precio! (no aplicable para tarjetas perforadas de clase)

Cena y Baile de San Valentín Centro de Actividades Para 60+ Sábado Feb 10, 5pm

Disfrute de una cena completa de espaguetis y baile toda la noche con los pops del condado de Lincoln. Ven solo o trae un amigo. Se requiere confirmación de asistencia

Preparación de Impuestos Gratuita Centro de Actividades Para 60+



Haga que un voluntario de AARP TaxAide complete sus impuestos de forma gratuita*. O complételos usted mismo con un voluntario de TaxAide aquí para ayudarlo y responder preguntas. Llame al 541-265-9617 para programar su cita. *Se aplican limitaciones de ingresos.

Camina con Facilidad Centro de Actividades Para 60+

Gana confianza, muévete, mejora tu salud. Esta clase ayuda a las personas a mejorar su equilibrio, reducir el dolor crónico y aumentar la flexibilidad y la comodidad al moverse. Únete en vivo o vía Zoom. Si no tienes la tecnología o el conocimiento, podemos ayudarte. Las clases se reúnen los Martes al 12pm y los Jueves a las 9:30am durante seis semanas a partir Feb 13.

Clase de Arte Multimedia Centro de Actividades Para 60+

Karen Robnett ofrecerá una clase utilizando diversos medios, incluidos carbón, pasteles, pluma y tinta. Se proporcionan todos los materiales, pero puedes traer el tuyo. Miércoles, a las 9am a partir Feb 14. El tamaño de las clases es limitado, ¡así que regístrate ahora!

Donación de Sangre Centro de Recreacion 5 de Mar, 9:30am 2:30pm

Arrendamiento llame al 1-800-RED CROSS (1-800-733-2767) o visite RedCrossBlood.org e ingrese: NewportRec para programar una cita. También pueden estar disponibles visitas sin cita previa.

¡El Tai Chi está de Regreso en el Centro Recreativo! Sesión de 4 clases, Jueves, 12:30-1:30pm

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.
Este es un aprendizaje secuencial y aprenderás y memorizarás varios movimientos. 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.

Preinscripción para
Se requiere cada mes.
Sesión I: 22, 29 de Feb, 7, 14 de Mar
Sesión II: 4, 11, 18, 25 de Abril

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

Atletismo de escuela secundaria

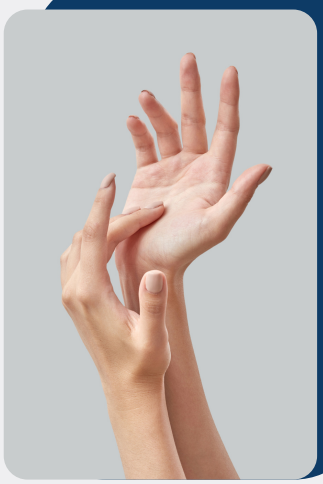
La inscripción está abierta AHORA hasta el 5 de marzo. Las prácticas comienzan el 12 de marzo y son los martes, miércoles y jueves. Regístrate en el Centro Recreativo o a través de nuestro catálogo online.

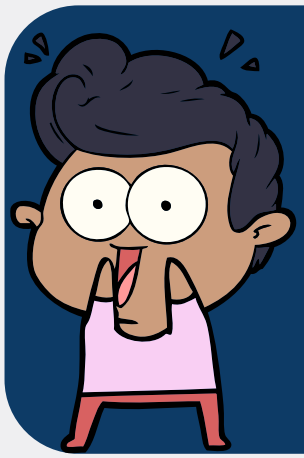
Clase de Equilibrio y Agilidad Centro de Recreacion Viernes 2:15-3:15pm

Este programa de una hora se imparte en un estilo de entrenamiento en circuito que desafía el equilibrio, la agilidad, el tiempo de reacción y la fuerza. Un entrenamiento de agilidad como este puede mejorar las conexiones neuromusculares y cognitivas, la función cardiovascular y psicosocial en los adultos mayores.

Jin Shin Jyutsu Centro de Actividades Para 60+

Basada en el libro The Touch of Healing: Energizing Body, Mind and Spirit with the Art of Jin Shin Jyutsu, esta clase "te devolverá el conocimiento de ti mismo y de tu capacidad innata para mejorar la calidad de tu vida". por la voluntaria Susan Cooper. La clase se reúne el segundo Miércoles de cada mes, de 11 am a 12 pm





¿Más días? ¡Sí, por favor!

¿Sueñas que los Centros Recreativos y Acuáticos amplíen sus horarios? ¡Estamos a unas posiciones de hacerlo realidad! Si usted o alguien que conoce está interesado, presente su solicitud en https://newportoregon.gov/dept/adm/hr/currentjobs.asp

Se necesita opinión pública

Centro Recreativo de Newport
Martes Feb 13, 5:30-7pm

Ayúdenos a comprender mejor los deseos y necesidades de la comunidad y ayude al equipo de planificación de parques con posibles decisiones de diseño de áreas de juegos.

El objetivo del proyecto es ofrecer un parque infantil de moda que sea funcional, seguro, inclusivo y mejore la recreación y la experiencia de juego en el vecindario de Nye. A los asistentes se les mostrarán conceptos de diseño basados en una amplia gama de opciones de desarrollo y se les pedirá que den su opinión para perfeccionarlos y convertirlos en el mejor parque comunitario posible.

"Sabemos que involucrar a nuestros residentes es la clave para lograr mejoras exitosas en nuestros parques e instalaciones", dijo el director de Parques y Recreación, Mike Cavanaugh. “Al comprender que la participación comunitaria no es un enfoque único que se adapte a todos, el equipo de planificación está utilizando una variedad de estrategias para conectarse con los miembros de la comunidad, incluidas, entre otras, asistir a reuniones públicas, administrar encuestas en línea/en persona y programar reuniones. y saluda en los parques con la esperanza de llegar a la mayor cantidad de gente posible”.

Página de Parques

Informe de tormenta de hielo

La tormenta de hielo que azotó el 16 de enero causó estragos en toda la costa central, incluidos nuestros parques de Newport. El peor afectado fue Frank Wade Park. Las cercas que rodeaban los campos de juego y las canchas de tenis estaban dobladas y rotas por la caída de árboles y ramas. Árboles y ramas grandes también cayeron en muchos otros lugares, incluido el sendero Ocean to Bay que se muestra a continuación. El equipo de Mantenimiento de Parques ha estado trabajando arduamente en la limpieza, con muchas evaluaciones, aserrados y astillas. El supervisor de mantenimiento de parques, Scott Bernards, dice: “Estoy orgulloso del personal de mantenimiento de parques por ayudar con este evento. Ayudamos a apoyar al Departamento de Obras Públicas de la ciudad el 14 y 15 de enero, asegurándonos de que las calles de la ciudad estuvieran abiertas al acceso de las personas”. Todo ese arduo trabajo también regresará a la comunidad. Los escombros que el equipo pasó una semana completa picando se reutilizarán para pavimentar los senderos.

Prevenir la Diabetes Tipo 2
Centro de Actividades Para 60+
Martes 1:30pm

Este programa, dirigido por un asesor de estilo de vida capacitado, es un lugar seguro donde grupos de participantes aprenden las habilidades que necesitan para realizar cambios para prevenir la diabetes. Los participantes trabajan para perder peso, ser más activos físicamente y controlar el estrés. Las clases comienzan el 6 de Febrero.

¿Quieres Hacer la Diferencia? ¡Se un Amigo!

Únase a los Amigos de Parques y Recreación de Newport; un grupo sin fines de lucro que apoya el desarrollo y mejora de parques y recreación en beneficio de los ciudadanos y empresas de Newport.

Los proyectos típicos incluyen:

- Eventos para recaudar fondos
- Programas y actividades de apoyo
- Abogar por mejoras en los parques

¡Involucrarse!

Sea voluntario o done en https://tinyurl.com/pc78k6sd

¿Preguntas? Contacta a Los Amigos en friendsofnpari@yahoo.com

¡Feliz Cumpleaños Oregón!

¿Sabías que el cumpleaños de Oregón es el 14 de febrero? Para celebrar 165 años, publicaremos datos curiosos y trivia durante todo el mes en nuestra página de Facebook. Una publicación por semana tendrá la oportunidad de ganar un premio, ¡así que esté atento a nuestra página para tener la oportunidad de ganar!

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