

## OPISYAL NA PAHAYAG

Abril 6, 2021

Kontak: Jane Grobaty, Opisyal ng Impormasyon sa Pamayanan, Department of Parks, Recreation and Marine, at 562.570.3233 or [Jane.Grobaty@longbeach.gov](mailto:Jane.Grobaty@longbeach.gov)

Para Sa Agarang Pahayag

## Ang Long Beach Parks, Recreation at Marine ay Mag-aalok ng Bertwal at mga Panlabas na mga Klase na mga Libangan sa mga Susunod na Linggo

*Ang pagpaparehistro sa mga Iba't-ibang Klase ay bukas na*

Ang **Long Beach Parks, Recreation and Marine (PRM)** ay nag-aalok ng maraming mga kalase para sa libangan sa bertwal at panlabas na mga format. Ang mga klase ay nakatuon sa mga larangan ng pagpapayaman at edukasyon sa kabataan, at fitness ng kabataan; ang lahat ng mga klase ay sumusunod sa mga proteksyon ng mga protokol ng Covid-19.

Ang pagpaparehistro para sa lahat ng mga klase ay maaari nang gawin sa online ngayon sa **lbparks.org**, o tumawag sa 562.570.3111. Ang mga sesyon ay nagsimula noong Abril 12 at magtatapos sa Mayo 31. Ang mga detalye tungkol sa bayarin sa pagpaparehistro ay abeylabol. Ang mga paglalarawan ng klase at mga inaalok na mga petsa at oras ay makikita sa mga sumusunod.

### Bertwal na Klase

Ang mga tao ay maaring lumahok mula sa ginhawa ng kanilang tahanan sa mga sumusunod na bertwal na klase:

### Pagpapayaman ng Kabataan

- **Tulong Para sa Takdang Aralin (Grado 1-2)** Ang mga guro ay lilikha ng isang indibidwal na programa sa takdang-aralin upang matulungan ang mga mag-aaral na maging maunlad sa gawain sa paaralan. (Mga edad 5 taong gulang at 5 buwan hanggang 7 taong gulang at 5 buwan. Lunes at Miyerkules, alas 3:30 ng hapon hanggang alas 4:15 ng hapon, Abril 12 hanggang Mayo 5 at Mayo 10 hanggang 26).
- **Tulong Para sa Takdang Aralin (Grado 3-4)** Ang mga guro ay lilikha ng isang indibidwal na program para sa takdang-aralin upang matulungan ang mga mag-aaral

sa gawain sa paaralan. (Mga edad 7 taong gulang at 5 buwan hanggang 9 na taong gulang at 5 buwan. Lunes at Miyerkules, alas 4:25 ng hapon hanggang alas 5:10 ng hapon, Abril 12 hanggang Mayo 5 at Mayo 5 hanggang 26).

- **Tulong Para sa Takdang Aralin (Grado 5-6)** Ang mga guro ay lilikha ng isang indibidwal na programa sa takdang-aralin upang matulungan ang mga mag-aaral sa gawain sa paaralan. (Mga edad 9 na taong gulang at 5 buwan hanggang 11 taong gulang at 5 buwan. Lunes at Miyerkules, alas 5:20 ng hapon hanggang alas 6:05 ng gabi, Abril 12 hanggang Mayo 5 at Mayo 10 hanggang 26).
- **Pag-unlad sa Matematika (Grado 2-6)** Makakatanggap ng tulong sa larangan ng Matematika. (Martes at Huwebes, alas 5:20 ng hapon hanggang alas 6:05 ng gabi, Abril 13 hanggang Mayo 6 at Mayo 11 hanggang Mayo 27).
- **Pag-unlad sa Pagbasa (Grado 1-2)** Interaktib na mga aralin sa audio, kard ng kasanayan, worksheet at maikling kwento ay tumutulong sa mag-aaral sa landas ng pagbabasa ng karunungan. (Martes at Huwebes, alas 3:30 ng hapon hanggang alas 4:15 ng hapon, Abril 13 hanggang Mayo 6 at Mayo 11 hanggang 27).
- **Pag-unlad sa Pagbasa (Grado 3-6)** Tumutulong sa kurikulum na nakabatay sa kasanayan para sa mga mag-aaral na nangangailan ng tulong hinahamon ang mga nauuna na mga mag-aaral. (Martes at Huwebes, alas 4:25 hanggang alas 5:10 ng hapon, Abril 13 hanggang Mayo 6 at Mayo 11 hanggang 27).

#### Adult Fitness

- **Pabago-bagong Yoga: Pisikal na kalusugan at Balanse sa pag-iisp (16 na taong gulang at pataas)** Saliksikin ang banayad na mga aksyon ng mga poses at malaman upang pinuhin ang hininga, pokus at postura. (Martes, ala 6:00 hanggang alas 7:15 ng gabi, Abril 13 hanggang 27 at Mayo 4 hanggang 25; at Huwebes alas 6:00 ng gabi hanggang alas 7:15 ng gabi, Abril 15 hanggang 29 at Mayo 6 hanggang 27).
- **Pagsasanib sa Fitness (16 na taong gulang at pataas)** Pagsasanib ng lakas, kickboxing, cardio at kakayahang angkop. Ang mga kalahok ay mangangailangan ng isang hanay ng mga dumbbells, resist band at lugar na may karpeta o para sa banig. (Martes, alas 9:00 ng umaga hanggang alas 10:00 ng umaga, Abril 13 hanggang 27 at Mayo 4 hanggang 25).
- **Holistic na Yoga: Paggamit ng isang Upuan bilang isang Prop (16 na taong gulang pataas)** Pangunahing mga poses at regulasyon sa paghinga, tamang alignment, paghinga at maingat na paggalaw, gamit ang isang upuan para sa props
- **Suntok, Sipa, Pawis (16 na taong gulang at pataas).** Ang kickboxing ay nagdaragdag ng pagtitibay ng cardiovascular gamit ang mga braso, binti, core at bodyweight

stregnth. (Miyerkules alas 5:45 ng hapon hanggang alas 6:30 ng gabi, Abril 14 hanggang 28 at Mayo 5 hanggang 26. Walang klase sa Mayo 19).

#### Adultos 50+

- **Paggalaw, Balanse at Talino sa Pagganap (5 taong gulang at pataas)** Pagbutihin ang balanse, katatagan, liksi at lakas. Ang mga drill sa pagsasanay sa utak upang makatulong na mapabuti ang memorya, paglutas ng problema at pagsanay para sa pag-iisip at katalinuhan ay inaalok. (Martes, alas 10:30 ng umaga hanggang alsa 11:15 ng umaga, Abril 13 hanggang 27 at Mayo 4 hanggang 25).

#### Mga Klase sa Panlabas

Upang matiyak na ang kaligtasan ng lahat, ang mga panlabas na mga kasali at kawani ay susunod sa mga protokol para sa kaligtasan sa Covid-19:

- Pagsusuri sa kalusugan para sa mga kalahok
- Nililimitahan ang mga bilang ng mga kalahok sa bawat klase
- Pagpapatupad ng mga protokol sa pisikal na distansya
- Nangangailangan ng mga pantakip sa mukda para sa mga kalahok at kawani

#### Mga Palaro para sa Pre-School

- **Tiny Tykes na Soccer para sa Kabataan (Edad 2 taong gulang hanggang 3 taong gulang at 4 na taong gulang hanggang 5 taong gulang)** Alamin ang mga pangunahing kaalaman sa soccer at bumuo ng ma kasanayan sa motor skills, balanse, koordinasyon, konsentrasyon, at pagtutulungan. Nagaganap sa Wardlow Park. Miyerkules, alas 9:15 ng umaga hanggang alas 10 ng umaga, Abril 14 hanggang Mayo 26 para sa edad ng 2 hanggang 3 taong gulang; at alas 10:00 ng umaga hanggang 10:24 ng umaga para sa edad na 4 hanggang 5 taong gulang).

#### Palaro para sa mga Kabataan

- **Karate (Edad 5 hanggang 12 taong gulang)** Ang pilisopiya at mga patakaran ng karate ay makakatulong sa mga bata na bumuo ng isang mas mahusay na anyong disiplina at respeto. Nagaganap sa Cesar Chavez Park ( Lunes, Miyerkules, at Biyernes, alas 6:00 hanggang alas 7:00 ng gabi, Abril 12 hanggang 30 at Mayo 3 hanggang 31).
- **Shotokan Karate (Edad 5 hanggang 17 taong gulang)** Ang mga mag-aaral ay nagkakaroon ng mga kasanayan sa pagtatanggol sa sarili, disiplina sa sarili, nagpapabuti ng konsentrasyon, koordinasyon at pokus. Nagaganap sa Bixby Park.

(Biyernes at Sabado, alas 6:00 hanggang alas 7:00 ng gabi, Abril 16 hanggang 30 at Mayo 1 hanggang 29).

### Adult Fitness

- **CSI Cardio Sculpt na may Mababang Epekto na Aerobics (Edad 12 taong gulang at pataas)** Dagdagan ang pagpapatibay ng cardio, bumuo ng pangunahing lakas at balanse sa banig ng pilates, timbang. Nagaganap sa El Dorado Park West. (Lunes at Miyerkules, alas 5:30 ng hapon hanggang alas 6:30 ng gabi, Abril 12 hanggang 28 at Mayo 3 hanggang 26).
- **Pagsasanib sa Fitness (16 na taong gulang at pataas)** Makakuha ng isang kabuuang pageehersisyo sa katawan na may isang pagsasanib sa lakas, kickbosing, cardio at flexibility. Nagaganap sa Good Neighbor Park. (Huwebes, alas 6:00 hanggang alas 7:00 ng gabi, Abrip 15 hanggang 29 at Mayo 6 hanggang 27).
- **Yoga Kasama si Lacey (16 na taong gulang at pataas)** ang alignment-base ay may kasamang pagkilos na nakatuon sa lakas, pag-istretch, at balanse. Nagaganap sa Wardlow Park. (Miyerkules, alas 6:25 ng gabi hanggang alas 7:15 ng gabi, Abril 14 hanggang 28 at Mayo 5 hanggang 26) at Miyerkules, alas 7:30 ng gabi hanggang alas 8:30 ng gabi, Abril 14 hanggang 28 at Mayo 5 hanggang 26).

### Palaro Para sa Adulto

- **Karate (Edad 12 at pataas)** ang pilosopiya at mga patakaran ng karate ay makakatulong sa pagsanay ng isang mas mahusay na uring disiplina at respeto. Nagaganap sa Cesar Chavez Park. (Lunes, Miyerkules, at Biyernes, alas 7:15 ng gabi hanggang alas 8:30 ng gabi, Abril 12 hanggang 30 at Mayo 3 hanggang 31).
- **Shotokan Karate (18 taong gulang pataas)** Isang Japanese na karate na binuo mula sa iba't ibang mga sining ng martial arts na "empty hand" na pakikipaglaban. Upang malaman ang istilo ng shotokan ang isang nagsisimula sa kababaang-loob. Nagaganap sa Bixby Park (Biyernes at Sabado, alas 7:00 ng gabi hanggang alas 8:00 ng gabi, Abril 16 hanggang 30 at Mayo 1 hanggang 29).

### Fitness para sa Adulto Pataas

- **Chair-Based Yoga (50 taong gulang pataas)** Kasama ang paggamit ng upuan para sa iba't ibang mga poses at paggalaw. Kasam rin ang mga diskarte sa pagmumuni-muni at paghinga. Nagaganap sa Wardlow Park. (Miyerkules, alas 9:00 ng umaga hanggang alas 10:00 ng umaga, Abril 14 hanggang 28 at Mayo 5 hanggang 26).
- **Gentle Yoga (Lahat ng level ( 50 taong gulang at pataas)** Mapabubuti ang kakayahang angkop, lakas, balanse, at pangkalahatang kagalingan. Magdala ng yoga

mat at tuwalya. Nagaganap sa Recreation Park. (Lunes, alas 9:45 ng umaga hanggang alas 11:00 ng umaga, Abril 12 hanggang 26 at Mayo 3 hanggang 31).

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga programang ito at iba pang mga program at sebisyo na ipinagkakaloob ng PRM, bisitahin ang **Longbeach.gov/parks** o tumawag sa 562.570.3150.

Para sa mga katanungan sa Midia, dumirekta kay Jane Grobaty, Opisyal para mga Impormasyong Komunidad, Departamento ng parks, Recreation, and Marine. Sa 562.570.3233 0 mag-email sa **Jane.Grobaty@longbeach.gov**.

###