

សេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន

ថ្ងៃទី 24 ខែឧសភា ឆ្នាំ 2021

ទំនាក់ទំនង ៖ ជេន ហ្គ្រូបាទី (Jane Grobaty) មន្ត្រីព័ត៌មានសហគមន៍ តាមរយៈ
Jane.Grobaty@longbeach.gov ឬ 562.570.3233

សម្រាប់ការផ្សព្វផ្សាយក្លាម

ឧទ្យាន ការកំសាន្ត & សមុទ្រ ឡងប៊ិច នឹងផ្តល់ជូន ថ្នាក់ រៀនបែបកំសាន្តថ្មី ដោយចូលរួមដោយផ្ទាល់ នៅខែមិថុនា

ការចុះឈ្មោះ សម្រាប់ថ្នាក់ផ្សេងៗ ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី 27 ខែឧសភា

ឡងប៊ិច, CA - [ឧទ្យាន ការកំសាន្ត & សមុទ្រ ឡងប៊ិច \(PRM\)](#) នឹងផ្តល់ថ្នាក់រៀនបែបកំសាន្ត ថ្មី មួយ ចំនួន ដោយចូលរួមដោយផ្ទាល់ នៅខែមិថុនា ថ្នាក់រៀននេះ នឹងមានផ្តល់ជូន សម្រាប់អ្នកដែលមាន អាយុ ចាប់ពីនៅកម្រិតមុនចូលបឋមសិក្សា រហូតដល់ 50 ឆ្នាំ និងច្រើនជាងនេះ ហើយរួមមាន សកម្មភាព ផ្នែករាងកាយ ផ្នែកបញ្ញា និងផ្នែកកំសាន្តសប្បាយ ជាច្រើន ។ ការចុះឈ្មោះ សម្រាប់ថ្នាក់ទាំង អស់ ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃទី 27 ខែឧសភា នៅម៉ោង 10 ព្រឹក ដែលធ្វើឡើង តាមអ៊ិនធឺណែត និងមកដោយ ផ្ទាល់ ។

គេអាចចុះឈ្មោះបាន ដោយប្រើកាតាឡក [LB RecConnect](#) នៅលើអ៊ិនធឺណិត ដែលស្ថិតនៅក្នុងគេ ហទំព័រ [LBparks.org](#) ឬ មកដោយផ្ទាល់ នៅអគាររដ្ឋបាល PRM ដែលមានអាសយដ្ឋានលេខ 2760 ផ្លូវ អ៊ែន ឌ្លូដបេកឃើ (N. Studebaker Road) ។ ការចុះឈ្មោះដោយផ្ទាល់ អាចធ្វើទៅបាន ដោយមានការ ណាត់ជួប ទុកជាមុនប៉ុណ្ណោះ ។ គេអាចកំណត់ពេលណាត់ជួប ដោយផ្ទាល់ [តាមអ៊ិនធឺណែត](#) ឬ ដោយទូរ សព្ទទៅលេខ 562.570.3111 ។

ដើម្បីសុខភាព និងសុវត្ថិភាព របស់អ្នកចូលរួម គ្រូ និងបុគ្គលិកទាំងអស់, ថ្នាក់ទាំងអស់នឹងគោរពតាម ពិធីសារសុវត្ថិភាព COVID-19 បច្ចុប្បន្ន ដូចមានបញ្ជាក់ នៅក្នុង [បទបញ្ជាសុខាភិបាលក្រុង](#) រហូត ទាល់តែមាន សេចក្តីជូនដំណឹងបន្ថែមទៀត ។

សេចក្តីលំអិត ពាក់ព័ន្ធនឹង ថ្លៃសិក្សា, សេចក្តីបរិយាយផ្សេងៗ និងសេចក្តីណែនាំ ព្រមទាំងទីតាំង នឹង អាចរកបាន នៅពេលចុះឈ្មោះ ។ ថ្នាក់រៀនបែបកំសាន្ត ខែមិថុនា ដែលនឹងផ្តល់ជូន រួមមានដូចតទៅ នេះ ៖

កម្រិតមុន ចូលបឋមសិក្សា ៖ ការធ្វើម្ហូប ជីមែល [Thyme!], អាមីហ្គូស [Amigos] និង ប៊ែមបូឡេអូ អ៊ែមី ហ្គីតូស [Bamboleo Amiguitos] (ការបញ្ជាបរបរសជាតិអេស្ប៉ាញ), ការលេងកំសាន្ត ជាមួយសេះ សម្រាប់ ក្មេងនៅកម្រិតមុនចូលរៀន នៅកម្រិតបឋមសិក្សា, ការអាន, គណិតវិទ្យា & សកម្មភាព នៅកម្រិតមុន បឋមសិក្សា ជាច្រើនទៀត, សម្ព័ន្ធកីឡាបាល់ទាល់ ប៊ីតឌី (Biddy), សម្ព័ន្ធកីឡាបាល់ ធីប៊ីល ប៊ីតឌី (Biddy Tee Ball League), កីឡាលេងកូនបាល់ ឌីអាប់ ថាយនី (D-Up Tiny Ballers), កីឡាបាល់បោះ កុមារ

(HoopsterTots), កីឡាបាល់ទាត់ម៉ាក/ប៉ា & ខ្ញុំ, ពហុកីឡា សម្រាប់កុមារ, វគ្គមុនចូលលេងកីឡាបាល់ទាត់, កីឡាបាល់ទាត់ កុមារ, ជំនាញកីឡា ជិប៊ីល (Tee Ball) និងកីឡាបាល់ទាត់ កុមារ ។

កម្មវិធីបោះជំរុំយុវជន ៖ ដំណើរផ្សេងទៀត ក្នុង STEM ដោយប្រើឡេហ្គូ, កម្មវិធីបោះជំរុំ លេងបាល់បោះ, អ្នកលេងកីឡាបាល់ទាត់ អន្តរជាតិ (មួយកំណត់ត្រីក និង ថាយនី ធីក [Tiny Tykes]), កម្មវិធីក្មេងកង្វាល គោ ប្រុស & ស្រី, កម្មវិធីបោះជំរុំ ការងារគីមី រឡឹករឡាក់, ទង់ជាតិកីឡាបាល់ទាត់ បណ្តាលចិត្ត ដោយកីឡាបាល់ទាត់ USA, វិទ្យាសាស្ត្រ បែបកំសាន្តសប្បាយ, លេងល្បាយ & សកម្មភាពជាច្រើនទៀត ! កម្មវិធីបោះជំរុំ ហែរី ផតជេ (Harry Potter) & ហុកវត (Hogwarts), បណ្ឌិតសភា វិទ្យាសាស្ត្រ NASA, ល្បែងបច្ចេកវិទ្យា TEKnologies, កម្មវិធីបោះជំរុំ បែបដើរលក់ ខ្នាតតូច (Mini-Hawk Camp) ។ កម្មវិធីបោះជំរុំ លេងពហុកីឡា, កម្មវិធីបោះជំរុំ ភៀសស៊ី ជែកសុន (Percy Jackson), វិទ្យាសាស្ត្រ ប៉ូកេម៉ុន (Pokemon) ដោយប្រើឡេហ្គូ (LEGO), ការរៀបចំគ្រឿងយន្ត ដោយប្រើប្រព័ន្ធ វីដូ ឡេហ្គូ (LEGO WeDo Systems), មន្ទីរពិសោធន៍ ភ្នាក់ងារសម្ងាត់, កម្មវិធីបោះជំរុំ លេងកីឡាជិប៊ីល (Tee Ball), និង កម្មវិធី ស្លាប & វត្ត ។

ថ្នាក់យុវជន ៖ ការធ្វើម្ហូប ជាមួយដ្ឋាន សម្រាប់កុមារ, ការរចនាម៉ុងនំខេក, សិក្ខាសាលារបាំកុមារ, ការកំសាន្ត ជាមួយសេះ សម្រាប់កុមារ, ការបង្កើនចំណេះដឹង ផ្នែកគណិតវិទ្យា 2-6, ការបង្កើនចំណេះដឹង ផ្នែកអាន 2-6 និង K-1, កីឡាកូនបាល់ ឌីអាប់ (D-Up Ballers), កីឡាជូជីតសុ (Jujitsu), ការវ៉ាត់តេ, សូតូកាន់ ការវ៉ាត់តេ (Shotokan Karate), ស្តីឆ្នៃ ស្តីលើបន្ទះក្តារ និងក្រុមតិចនិចលេងកីឡាបាល់ទាត់ 1 ។

ថ្នាក់ក្មេងជំទង់ ៖ ថ្នាក់ធ្វើម្ហូប កម្រិតមូលដ្ឋាន សម្រាប់ក្មេងជំទង់, សិក្ខាសាលារបាំ សម្រាប់កុមារ និងការអប់រំអ្នកបើកបរ តាមអ៊ិនធឺណែត

ថ្នាក់មនុស្សជំពេញវ័យ ៖ ការប៉ាន់ក្រណាត់ រហ័ស (Fast Quilt), ជំហាន 2 & យោល, ស្រដៀង របាំបាឡេ, របាំតង់ហ្គូ អាហ្សង់ទីន, របាំជាដួរ, ការបង្វឹក អាកប្បកិរិយាវិជ្ជមានរបស់ឆ្នៃ 101, ការបង្វឹក អាកប្បកិរិយាវិជ្ជមាន របស់ឆ្នៃ 201, វគ្គបង្រៀនប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ និងអ៊ិនធឺណែត តាមអ៊ិនធឺណែត, ការលេងកំសាន្ត ជាមួយសេះ សម្រាប់មនុស្សជំ, ការហ្វឹកហាត់ ផ្នែកខាងក្នុង 40-30-20, ការហាត់ អែរ៉ូប៊ិក កម្រិតស្រាល, ការហាត់យ៉ូហ្គា ផ្នែកទន្ទេញពាក្យឱ្យរត់មាត់ & ផ្នែករាងកាយ, និង B.L.A.S.T ។ ការហាត់ពង្រឹងរាងកាយទាំងមូល, ក្បាច់គុណ កាពូវេរ៉ា (Capoeira), ការហាត់ អែរ៉ូប៊ិក ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ ផ្នែកចង្វាក់បេះដូង កម្រិតទាប (SCI-Cardio Sculpt Low-Impact Aerobics), ការហាត់កីឡា បែបលាយជាមួយក្បាច់ពីឡាត់ (Fusion Pilates Conditioning), ការហាត់ប្រាណប្រើក្បាច់ពីឡាត់ លើកម្រាល (Pilates MAT Fitness), ការហាត់យ៉ូហ្គា ជាមួយ ឡេស៊ី (Lacey), ការហាត់កីឡា បែបហ្សាំបា ជាភាសាអេស្ប៉ាញ, កីឡាជូជីតសុ, ការវ៉ាត់តេ, និង សូតូកាន់ ការវ៉ាត់តេ ។

មនុស្សជំ មានអាយុ 50 ឆ្នាំឡើង ៖ របាំជាដួរ សម្រាប់មនុស្សចាស់, ការហាត់យ៉ូហ្គា ដោយប្រើកៅអី, ការហាត់យ៉ូហ្គា បែបទន់ភ្លន់ ៖ គ្រប់កម្រិតទាំងអស់, សុខភាពរាងកាយ សម្រាប់មនុស្សចាស់ និង ការហាត់ពត់/សន្លឹង រាងកាយ ហ្សាំបា (Zumba® Gold Toning w/ Stretch) ។

ព័ត៌មាន បន្ថែមទៀត ពាក់ព័ន្ធនឹង កម្មវិធី PRM និងការផ្តល់ជូននានា អាចរកបាន ដោយត្រូវចូលទៅ LBParks.org ឬ ទូរសព្ទទៅលេខ 562.570.3150 ។

សំណួរពិបណ្តាញផ្សព្វផ្សាយ អាចបញ្ជូនទៅ ជេន ហ្គ្រូបាទី (Jane Grobaty) មន្ត្រីព័ត៌មានសហគមន៍ តាមរយៈ: Jane.Grobaty@longbeach.gov ឬ លេខ 562.570.3233 ។

#