

令和6年度
【出張本講座】  のだまめ学校 スケジュール



- ・予約は不要です。受付時間内にお越しください。 ※各講座、先着順
- ・自宅を出る前に検温してください。
※37.5℃以上の場合は、参加できません。
- ・講座は、事前予告なく、変更・中止する場合があります。

受付は、
各講座開始
30分前より

【持ち物】 筆記用具、飲み物、名札ケース、学生証(お持ちでない方は、受付時に発行します)

※ 運動ができる服装・シューズでお越しください



マークのついている講座は、運動ができる室内シューズをお持ちください

定員

○関宿公民館 会議室 

◆ 5月1日 (水) 13時半～14時半 「エアロビックエクササイズ」

30名

関宿

○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

◆ 5月8日 (水) 10時～11時 「運動体験講座」

30名

○二川公民館 大会議室

◆ 5月22日 (水) 13時半～14時半 「スッキリストレッチ」

25名

ストレッチ、筋トシ、脳トシ体操、有酸素運動など、
色々な運動を少しずつおこなう実技の講座です！

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 5月2日 (木) 13時半～14時半 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」

◆ 5月22日 (水) 10時～11時 「丈夫な骨を保つのだ！」

各40名

北部・川間

○川間公民館 講堂

◆ 5月15日 (水) 10時～11時 「ラジオ体操講座」

○東部公民館 講堂 

◆ 5月2日 (木) 10時～11時 「椅子deエクササイズ」

◆ 5月16日 (木) 10時～11時 「からだと会話をするのだ！」

各40名

中央・東部

○パルシステム野田センター (中根店向かい) 2階 第2会議室

◆ 5月30日 (木) 14時～15時 「運動体験講座」

30名

ストレッチ、筋トシ、脳トシ体操、有酸素運動など、
色々な運動を少しずつおこなう実技の講座です！

○福田公民館 講堂

◆ 5月9日 (木) 10時～11時 「椅子deエクササイズ」

40名

南部・福田

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 5月17日 (金) 10時～11時 「外出を楽しむのだ！」

◆ 5月28日 (火) 10時～11時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

各30名

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00～17:00



健康スポーツ文化都市
Well-being Sports Culture City