

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、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

○木間ヶ瀬公民館 大会議室 

◆ 4月10日(水) 13時半~14時半

「痛みと上手に付き合う

ストレッチ講座」

各30名

○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

◆ 4月15日(月) 10時~11時

「椅子deエクササイズ」

○関宿中央公民館 大会議室 

◆ 4月25日(木) 10時~11時

「からだと会話をするのだ！」

40名

北部・川間

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 4月8日(月) 10時~11時

「尿もれを予防するのだ！」

◆ 4月17日(水) 10時~11時

「ラジオ体操講座」

各40名

○川間公民館 講堂

◆ 4月26日(金) 13時半~14時半

「運動体験講座」

ストレッチ、筋トレ、脳トレ体操、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！

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

◆ 4月11日(木) 14時~15時

「椅子deエクササイズ」

30名

○樫のホール内 生涯学習センター(旧:中央コミュニティ会館) 第1集会室(4階)

◆ 4月16日(火) 13時半~14時半

「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

各20名

○東部公民館 講座室 

◆ 4月23日(火) 10時~11時

「ぐっすり眠るのだ！」

南部・福田

○福田公民館 講堂

◆ 4月3日(水) 13時半~14時半

「スッキリストレッチ」

◆ 4月24日(水) 10時~11時

「運動体験講座」

各40名

○南部梅郷公民館 講堂

◆ 4月18日(木) 13時半~14時半

「椅子deエクササイズ」

ストレッチ、筋トレ、脳トレ体操、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！

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