

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

○二川公民館 大会議室

◆ 10月1日(火) 10時~11時

「椅子deエクササイズ」

25名

関宿

○木間ヶ瀬公民館 大会議室

◆ 10月9日(水) 13時半~14時半

「ラジオ体操講座」

30名

○関宿中央公民館 大会議室

◆ 10月15日(火) 10時~11時

「こころとからだを休ませるのだ！」

40名

○川間公民館 講堂

◆ 10月8日(火) 10時~11時

「運動体験講座」

40名

北部・川間

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 10月16日(水) 10時~11時

「スクエアステップエクササイズ」

各40名

◆ 10月30日(水) 10時~11時

「ぐっすり眠るのだ！」

○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

◆ 10月2日(水) 14時~15時

「スッキリストレッチ」

各30名

◆ 10月16日(水) 14時~15時

「外出を楽しむのだ！」

中央・東部

○けやきのホール内 生涯学習センター 第1・第2集会室

◆ 10月29日(火) 10時~11時

「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

30名

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 10月10日(木) 10時~11時

「椅子deエクササイズ」

各30名

◆ 10月22日(火) 10時~11時

「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」

南部・福田

○福田公民館 講堂

◆ 10月17日(木) 10時~11時

「転ばないのだ！」

40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