

令和7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

○二川公民館 大小会議室

◆ 8月7日(木) 10時~11時 「こころとからだを休ませるのだ！」

25名

○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

◆ 8月18日(月) 13時半~14時半 「ラジオ体操講座」

◆ 8月25日(月) 10時~11時 「スッキリストretch(椅子)」

各30名

北部・川間

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 8月19日(火) 13時半~14時半 「フレイルを予防するのだ！」

◆ 8月26日(火) 13時半~14時半 「外出を楽しむのだ！」

各40名

○川間公民館 講堂

◆ 8月22日(金) 13時半~14時半 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

40名

中央・東部

○東部公民館 講堂

◆ 8月6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」

40名

○樗のホール内 生涯学習センター4階 第1・第2集会室

◆ 8月18日(月) 10時~11時 「脳力アップ講座」

30名

○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

◆ 8月21日(木) 14時~15時 「椅子deエクササイズ」

30名

南部・福田

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 8月8日(金) 10時~11時

「スクエアステップエクササイズ」

◆ 8月22日(金) 10時~11時

「運動体験講座」

各30名

○南部梅郷公民館 講堂

◆ 8月27日(水) 10時~11時

「尿もれを予防するのだ！」

30名

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00



野田市

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