
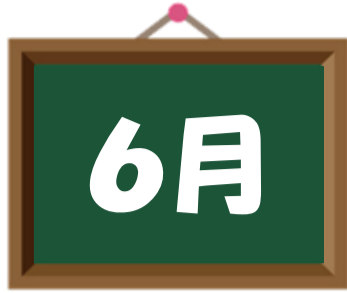


令和8年度  
**【出張本講座】**  のだまめ学校 スケジュール



- ・ 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。





**【持ち物など】** 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

各講座  
定員

関宿	関宿中央公民館 (大会議室)		6/4	木	9:30~10:30	ぐっすり眠るのだ!	40名
					10:45~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
	木間ヶ瀬公民館 (大会議室)		6/10	水	13:30~14:30	季節に合わせて健康づくりをするのだ! ~熱中症対策~	30名
					14:45~15:15	スッキリストレッチ (椅子)	
6/18	木	13:30~14:15	椅子deエクササイズ				
		14:30~15:15	運動体験講座				

北部・川間	北コミュニティ会館 (第1・2集会室)		6/1	月	9:30~10:15	基礎から学ぶボランティア論	40名
					10:30~11:15	運動体験講座	
			6/29	月	13:30~14:15	骨力をアップするのだ!	
					14:30~15:15	腸から健康を考えるのだ!	
川間公民館 (講堂)	6/10	水	9:45~10:45	フレイルを予防するのだ!	40名		
			11:00~11:30	痛みと上手に付き合うストレッチ講座			

中央・東部	樺のホール内 生涯学習センター (4階 第1集会室)	6/3	水	10:00~11:30	はじめの一步ほぐしてストレッチ & 若返り講座	20名
	パルシステム (第2会議室)	6/8	月	10:45~11:30	ラジオ体操講座	30名
				11:45~12:30	脳トレエクササイズ	
樺のホール内 生涯学習センター (4階 第2集会室)	6/22	月	13:30~14:15	認知症予防の栄養講座	20名	
14:30~15:15			知ってる?みえる?食品表示!			

南部・福田	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)		6/1	月	13:30~14:30	尿もれを予防するのだ!	30名
					14:45~15:15	椅子deエクササイズ	
	福田公民館 (講堂)	6/3	水	13:30~15:00	はじめの一步ほぐしてストレッチ & 若返り講座	40名	
				6/11	木		9:30~10:30
10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)						

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00

どなたでも  
申込みます!!

# 10のだまめ学校



## 出前講座

のだまめ学校の講師がみなさまのもとへ伺い  
介護予防・健康講座をご提供します!

### 対象・条件

- ・参加者全員が野田市民
- ・出席者が概ね5人以上

※団体でなくとも、  
個人で5人以上となれば申込みます

### 内容

- ・ストレッチ
- ・筋トレ
- ・脳トレ
- ・健康講話 など



### 申込み

- 事務局へ電話申込み
- ・会場（市内のみ）
  - ・希望日時（60分程度）
  - ・内容
- ※講師料無料  
※実施時間や内容は  
ご相談ください



のだまめ学校事務局

☎ 029-875-5225

受付時間 平日9:00~17:00

 **野田市**  
Noda City  
高齢者支援課



／  
ホームページは  
こちらから  
＼