

# 【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

### ○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

- ◆ 2月3日(月) 13時半~14時半 「からだと会話をするのだ！」
- ◆ 2月10日(月) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」
- ◆ 2月20日(木) 13時半~14時半 「こころとからだを休ませるのだ！」

各30名

関宿

### ○二川公民館 大小会議室

- ◆ 2月7日(金) 10時~11時 「脳トレエクササイズ」
- ◆ 2月27日(木) 13時半~14時半 「尿もれを予防するのだ！」

各25名

### ○木間ヶ瀬公民館 大会議室

- ◆ 2月25日(火) 13時半~14時半 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

30名

### ○川間公民館 講堂

- ◆ 2月12日(水) 13時半~14時半 「脳力アップ講座」
- ◆ 2月25日(火) 10時~11時 「エアロビックエクササイズ」

各40名

北部・川間

### ○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

- ◆ 2月3日(月) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」
- ◆ 2月20日(木) 10時~11時 「転ばないのだ！」

各40名

### ○けやきのホール内 生涯学習センター 18日：第1・第2集会室、27日：第2集会室

- ◆ 2月18日(火) 13時半~14時半 「脳トレエクササイズ」
- ◆ 2月27日(木) 10時~11時 「椅子deエクササイズ」

18日30名  
27日20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

- ◆ 2月5日(水) 14時~15時 「ぐっすり眠るのだ！」
- ◆ 2月17日(月) 14時~15時 「ラジオ体操講座」

各30名

### ○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

- ◆ 2月10日(月) 13時半~14時半 「丈夫な骨を保つのだ！」
- ◆ 2月18日(火) 10時~11時 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」
- ◆ 2月26日(水) 13時半~14時半 「スッキリストretch(椅子)」

各30名

南部・福田

### ○福田公民館 講堂

- ◆ 2月21日(金) 13時半~14時半 「運動体験講座」

40名