

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	木間ヶ瀬公民館 (大会議室)		7/9 (木)	13:30~14:30	尿もれを予防するのだ!	30名
				14:45~15:15	脳トレエクササイズ	
	二川公民館 (大小会議室)		7/21 (火)	9:30~10:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	25名
				10:30~11:15	運動体験講座	
	関宿中央公民館 (大会議室)		7/28 (火)	9:30~10:15	運動体験講座	40名
				10:30~11:15	椅子deエクササイズ	

北部・川間	北部公民館 (講堂)		7/2 (木)	9:30~10:00	スッキリストレッチ (椅子)	40名
				10:15~11:15	尿もれを予防するのだ!	
			7/15 (水)	9:30~10:15	椅子deエクササイズ	
				10:30~11:15	こころとからだ癒し椅子ヨガ	
	川間公民館 (講堂)		7/14 (火)	9:45~10:30	エアロビックエクササイズ	40名
				10:45~11:30	スッキリストレッチ (椅子)	

中央・東部	パルシステム (第2会議室)		7/7 (火)	13:45~14:45	転ばないのだ!	30名
				15:00~15:30	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
	東部公民館 (講堂)		7/10 (金)	13:30~14:15	低栄養を予防するのだ!	40名
				14:30~15:15	認知症予防の栄養講座	
	樺のホール内 生涯学習センター4階 (第1・2集会室)		7/27 (月)	9:45~10:30	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	30名
				10:45~11:30	脳トレエクササイズ	

南部・福田	福田公民館 (講堂)		7/3 (金)	13:30~14:30	骨力をアップするのだ!	40名
				14:45~15:15	運動体験講座	
			7/29 (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	
	南部梅郷公民館 (講堂)		7/9 (木)	9:30~10:15	ラジオ体操講座	30名
				10:30~11:15	こころとからだ癒し椅子ヨガ	

【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
＼