

のだまめ学校【本講座】スケジュール

<会場>
保健センター4階
のだまめ学校



お知らせ

- ・定員40人です。マット使用講座は定員30人です。
- ・各講座の開始30分前から受付をします。
※定員になり次第、受付を締め切ります
※開始時間をよくご確認の上、ご参加ください
- ・実技は、ストレッチと筋トレ、有酸素運動を行います。
- ・講座は事前予告なく、中止・変更する場合があります。

持ち物

学生証、室内シューズ、筆記用具、飲み物、シューズ入れ
名札ケース ※体温調整できる服装でお越しください。

左の絵がある講座は、ヨガマットを使用します。
ご自身のマットをお持ちのかたはご持参ください。
マットがないかたは会場のものを貸出します。

★ マット以外の物品は持参不要です

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|--|---|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 午前 | 9:30~10:15 ラジオ体操講座 | | | | 9:30~11:00 音楽に合わせてエクササイズ！&リフレッシュストレッチ ● |
| | 10:45~11:30 目指せ！健康情報の達人 | | | | |
| 午後 | 14:00~15:00 認知症予防の栄養講座 | 14:00~15:00 こことからだ癒しヨガ | 14:00~15:00 運動体験講座 | | 14:00~15:30 口コモ予防！ バレエ気分でエクササイズ ● |
| | 15:30~16:00 バンドdeエクササイズ | 15:30~16:00 椅子deエクササイズ | 15:30~16:00 動画を活用するのだ！ | | |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 午前 | 9:30~11:00 健康づくりをはじめるのだ！ | 9:30~10:30 エアロビックエクササイズ | | | |
| | | 11:00~11:30 スッキリストレッチ(マット) | | | |
| 午後 | 14:00~14:45 明日のわたしを守る 減塩と食生活 ■ | 14:00~15:00 フレイルを予防するのだ！ | | | 14:00~15:30 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ● |
| | 15:15~16:00 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■ | 15:30~16:00 ボールdeエクササイズ | | | |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | 9:30~10:15 いつまでもアクティブ(活動的)に 動こう！★ | 9:30~10:30 丈夫な骨を保つのだ！ | 9:30~10:15 筋力向上トレーニング (全身) ■ | | 9:30~10:30 知ってる？みてる？食品表示！ 11:00~11:30 スッキリストレッチ(椅子) |
| | 10:45~11:30 機能改善ストレッチ ★ | 11:00~11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子) | 10:45~11:30 筋力向上トレーニング (下半身集中) ■ | | |
| 午後 | 14:00~15:00 転ばないのだ！ | | | 14:00~15:30 お口の健康講話 ◎ | |
| | 15:30~16:00 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座 | | | | |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | 9:30~10:15 骨力をアップするのだ！ | 9:30~10:30 からだと会話をするのだ！ | 9:30~10:15 健康長寿のための食生活 ■ | 9:30~10:30 外出を楽しむのだ！ | |
| | 10:45~11:30 腸から健康を考えるのだ！ | 11:00~11:30 バンドdeエクササイズ | 10:45~11:30 筋力向上トレーニング (全身) ■ | 11:00~11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(マット) | |
| 午後 | 14:00~15:00 こころとからだ癒し椅子ヨガ | | 14:00~15:30 姿勢確認＆改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着) | 14:00~15:00 こころとからだを休ませるのだ！ | 15:30~16:00 椅子deエクササイズ |
| | 15:30~16:00 ボールdeエクササイズ | | | | |

【担当】

★:株式会社 ルネサンス
■:東急不動産株式会社

●:コナミスポーツ 株式会社
☆:シンコースポーツ株式会社

◎:歯科医師会

印なし:株式会社 THF

【お問合せ】のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00 お気軽にお問い合わせください

裏面の内容を
ご確認ください



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



下記の内容を守ってご参加ください！

自宅を出る前

- 検温してください。※ 体温が37.5度以上の場合は参加できません。
- 咳やくしゃみ、頭痛や息苦しさなど体調の変化がないかご確認ください。
※ 少しでも体調の変化を感じたら無理をせず、お休みしてください。
- 表面の持ち物を忘れずご持参ください。

受付

- 受付は講座開始の30分前から、先着順です。早すぎるご来場はご遠慮ください。
※ 遅れての入室は、講座開始後10分までです。
- 保健センターのトイレで手を洗ってから、教室へおこしください。
- 受付で学生証をスタッフへご提示ください。
※ 初めて参加する方は、スタッフへお声がけ下さい。受付で学生証を発行します。

教室中

- 30分ごとに窓を開けて教室内の換気を行ないます。
- マスクの着用は自由です。
- 教室終了後はすみやかにご退室ください。



履いてきた靴は、シューズ袋に入れ、各自で管理してください

詳しくはこちら

シルバーリハビリ体操 初級指導士養成講習会



健康の保持増進や、介護予防を普及するボランティアとして、
シルバーリハビリ体操指導士(市民ボランティア)を養成する初級指導士養成講習会を開催します

令和8年2月

日程 ①9日(月) ②16日(月) ③17日(火) ④19日(木) ⑤24日(火) ⑥26日(木)
9:00~15:00 ※全6日

対象

- ・全6日間のすべての講習に参加できる方
- ・指導士会に入会し、ボランティア活動ができる方

会場

野田市保健センター 4F のだまめ学校

お申込み・お問い合わせ先

高齢者支援課窓口
☎ 7123-1092

※令和8年1月5日(月)から1月14日(水)まで

spoband スポバンド



**立っても・座っても使える
洗えるので衛生的
優れた耐久性**

6種類あるので
用途や状態に合わせて
使用できる！



9つの輪があるので
足や手にかけて
強度が調整
しやすい！



spobandについて詳しくはこちら

<https://spoband.org/>

総発売元 株式会社 YKC