

令和7年度

# 【出張本講座】



# のだめ学校 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	いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 (集会室3)	12/3	水	9:45~10:45	こころとからだを休ませるのだ!	30名
				11:00~11:30	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
		12/22	月	9:45~10:45	丈夫な骨を保つのだ!	
				11:00~11:30	スッキリストretch (椅子)	
	二川公民館 (大小会議室)	12/16	火	13:30~14:15	脳トレエクササイズ	25名
				14:30~15:15	楽しいコミュニケーション!	

北部・川間	川間公民館 (講 堂)	12/4	木	9:45~10:45	スクエアステップエクササイズ	40名
				11:00~11:30	動画を活用するのだ!	
	北コミュニティ会館 (第1・2集会室)	12/12	金	9:30~10:15	運動体験講座	40名
				10:30~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
		12/17	水	13:30~14:30	基礎から学ぶボランティア論	
				14:45~15:15	椅子deエクササイズ	

中央・東部	パルシステム (第2会議室)	12/1	月	13:45~14:30	ラジオ体操講座	30名
				14:45~15:30	椅子deエクササイズ	
		12/10	水	13:45~14:45	フレイルを予防するのだ!	
				15:00~15:30	スッキリストretch (椅子)	
	櫛のホール内 生涯学習センター (4階・第1集会室)	12/24	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

南部・福田	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)	12/2	火	9:30~10:30	こころとからだ癒し椅子ヨガ	30名
				10:45~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
		12/8	月	13:30~14:30	尿もれを予防するのだ!	
				14:45~15:15	椅子deエクササイズ	
	福田公民館 (講 堂)	12/18	木	9:30~10:30	ぐっすり眠るのだ!	40名
				10:45~11:15	スッキリストretch (椅子)	

【お問合せ】

のだめ学校 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