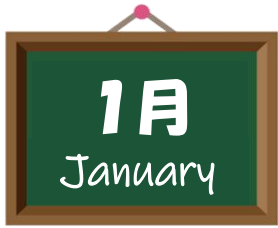


令和6年度

【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。

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

関宿

○関宿中央公民館 大会議室 

◆ 1月9日(木) 10時~11時 「痛みと上手につきあうストレッチ講座」

40名

○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

◆ 1月20日(月) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」

30名

○木間ヶ瀬公民館 大会議室 

◆ 1月29日(水) 13時半~14時半 「こころとからだを休ませるのだ！」

30名

北部・川間

○川間公民館 講堂

◆ 1月14日(火) 13時半~14時半 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

各40名

◆ 1月22日(水) 10時~11時 「外出を楽しむのだ！」

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 1月29日(水) 10時~11時 「丈夫な骨を保つのだ！」

40名

中央・東部

○東部公民館 講堂 

◆ 1月16日(木) 13時半~14時半 「運動体験講座」

40名

○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

◆ 1月9日(木) 14時~15時 「スッキリストretch(椅子)」

各30名

◆ 1月20日(月) 14時~15時 「脳トレエクササイズ」

南部・福田

○南部梅郷公民館 講堂

◆ 1月16日(木) 10時~11時 「椅子deエクササイズ」

各30名

◆ 1月28日(火) 13時半~14時半 「転ばないのだ！」

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 1月21日(火) 10時~11時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

30名

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00



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