

令和7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  ◆ 4月4日(金) 10時~11時 「脳トレエクササイズ」 40名
	○木間ヶ瀬公民館 大会議室  ◆ 4月16日(水) 13時半~14時半 「転ばないのだ！」 30名
	○二川公民館 大小会議室 ◆ 4月25日(金) 10時~11時 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」 25名
北部・川間	○北コミュニティ会館 第1・第2集会室 ◆ 4月7日(月) 10時~11時 「からだと会話をするのだ！」 各40名 ◆ 4月21日(月) 10時~11時 「運動体験講座」
	○川間公民館 講堂 ◆ 4月16日(水) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」 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 ◆ 4月3日(木) 14時~15時 「スッキリストretch(椅子)」 30名
中央・東部	○東部公民館 講堂  ◆ 4月8日(火) 10時~11時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」 40名
	○けやきのホール内 生涯学習センター 第1・第2集会室 ◆ 4月28日(月) 13時半~14時半 「ラジオ体操講座」 30名
	○南コミュニティ会館 第1・第2集会室 ◆ 4月9日(水) 13時半~14時半 「尿もれを予防するのだ！」 各30名 ◆ 4月22日(火) 10時~11時 「椅子deエクササイズ」
南部・福田	○福田公民館 講堂 ◆ 4月30日(水) 10時~11時 「ぐっすり眠るのだ！」 40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