

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

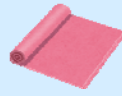


お知らせ

- ・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
	3	4	5	6	7
午前	9:30~10:30 丈夫な骨を保つのだ！ 11:00~11:30 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座	9:30~10:15 認知症予防の栄養講座 10:45~11:30 骨力をアップするのだ！	9:30~11:00 ロコモ予防！ バレエ気分エクササイズ ●		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 ●
午後		14:00~15:30 はじめの一步ほぐして ストレッチ&若返り講座 ☆			14:00~15:30 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●
	10	11	12	13	14
午前	9:30~10:15 目指せ！健康情報の達人 10:45~11:30 バンドdeエクササイズ		9:30~10:15 ボールを使って 体のメンテナンス(マット) 10:45~11:30 楽しいコミュニケーション！ 14:00~15:00 からだと会話をするのだ！ 15:30~16:00 スッキリストretch(マット)		
午後	14:00~15:00 脳力アップ講座 15:30~16:00 椅子deエクササイズ				
	17	18	19	20	21
午前	9:30~10:15 カラダを動かすことで始める 認知症予防 ★ 10:45~11:30 機能改善ストレッチ ★	9:30~10:30 エアロビクエクササイズ 11:00~11:30 スッキリストretch(椅子) 14:00~15:00 フレイルを予防するのだ！ 15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	9:30~10:15 ラジオ体操講座 10:45~11:30 脳トレエクササイズ 14:00~15:00 こころとからだ癒しヨガ 15:30~16:00 運動体験講座	9:30~10:30 スクエアステップエクササイズ 11:00~11:30 動画を活用するのだ！	
午後					
	24	25	26	27	28
午前	9:30~10:15 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■ 10:45~11:30 健康長寿のための食生活 ■	9:30~10:15 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座 10:45~11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)	10:00~11:30 はじめの一步ほぐして ストレッチ&若返り講座 ☆ 14:00~15:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)	9:30~11:00 ウォーキング講座 14:00~15:30 お口の健康講話 ◎	屋外を歩く場合があるため、 ウォーキングができる靴や服装で ご参加ください！ 
午後	14:00~15:00 尿もれを予防するのだ！ 15:30~16:00 ボールdeエクササイズ				
	31	【担当】 ★:株式会社 ルネサンス ●:コナミスポーツ 株式会社 ◎:歯科医師会 ■:東急不動産株式会社 ☆:シンコースポーツ株式会社 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			
午前					
午後	14:00~15:00 低栄養を予防するのだ！ 15:30~16:00 スッキリストretch(椅子)				

おねがい

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、教室へおこしてください。
- 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

おしらせ

- 保健センター以外でも、市内の各地域で、のだまめ学校の講座を行なっています！
詳しくは、「出張本講座」のスケジュールをご覧ください。
- スタッフがご希望の日時・場所へ伺い、ご希望の講座をする「出前講座」も行なっています！
詳しくは、お問合せいただくか、のだまめ学校のホームページをご覧ください。

のだまめ学校
ホームページ



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