

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

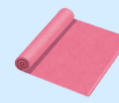


お知らせ

- ・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		9:30~10:30 こころとからだ癒しヨガ			9:30~10:15 低栄養を予防するのだ!
		11:00~11:30 バンドdeエクササイズ			10:45~11:30 スッキリストレッチ(椅子)
午後		14:00~15:00 丈夫な骨を保つのだ!	14:00~15:00 こころとからだを休ませるのだ!	14:00~15:00 外出を楽しむのだ!	14:00~15:30 美味しく安全に食べるために オーラルフレイル予防を 始めましょう ☆
		15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	15:30~16:00 ボールdeエクササイズ	15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)	
	8	9	10	11	12
午前	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!	9:30~11:00 ウォーキング講座	10:00~11:30 はじめの一步ほぐしてストレッチ &若返り講座 ☆		
午後		14:00~15:00 からだと会話をするのだ!		14:00~14:45 運動体験講座	14:00~15:30 音楽に合わせてエクササイズ! &リフレッシュストレッチ ●
		15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)		15:15~16:00 動画を活用するのだ!	
	15	16	17	18	19
午前	9:30~11:00 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●		9:30~10:30 目指せ!健康情報の達人		9:30~11:00 ロコモ予防! パレエ気分deエクササイズ ●
午後	14:00~14:45 楽しいコミュニケーション!		11:00~11:30 椅子deエクササイズ		
	15:15~16:00 ボールdeエクササイズ		14:00~15:30 健康づくりをはじめるのだ!		
	22	23	24	25	26
午前	9:30~10:15 筋力向上トレーニング (下半身集中) ■			9:30~10:30 脳力アップ講座	
	10:45~11:30 健康長寿のための食生活 ■			11:00~11:30 スッキリストレッチ(マット)	
午後		14:00~15:00 こころとからだ癒し椅子ヨガ	14:00~14:45 脳トレエクササイズ	15:15~16:00 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座	
		15:30~16:00 バンドdeエクササイズ			
	29	30	【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		
午前	9:30~10:15 季節に合わせて健康づくりを するのだ!~熱中症対策~	9:30~10:30 エアロビクエクササイズ			
	10:45~11:30 ラジオ体操講座	11:00~11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)			
午後	14:00~14:45 カラダを動かすことで始める 認知症予防 ★	14:00~15:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆	【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♪		
	15:15~16:00 心のリラクゼーション ★	定員20人(先着)			

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。

○本講座と出張本講座の開催予定は、毎月発行のスケジュール用紙またはのだまめ学校のホームページをご覧ください。

○スケジュール用紙は、市役所(出張所含む)、保健センター、各図書館や、公民館、コミュニティ会館などの各公共施設で配布しています。(数に限りがあります)

のだまめ学校
ホームページ



野天風呂 湯の郷 YU no SATO

住 野田市山崎貝塚町5-2 梅郷駅より徒歩20分
駐 250台 営 9時～深夜0時半(最終入館0時)
休 3・6・9・12月の第2火曜日(予定) ☎04-7121-4126

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