

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

- いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3
◆ 5月12日(月) 10時~11時 「フレイルを予防するのだ！」
- 二川公民館 大小会議室
◆ 5月20日(火) 10時~11時 「脳力アップ講座」
- 木間ヶ瀬公民館 大会議室 
◆ 5月27日(火) 10時~11時 「椅子deエクササイズ」

30名

25名

30名

北部・川間

- 北コミュニティ会館 第1・第2集会室
◆ 5月7日(水) 10時~11時 「丈夫な骨を保つのだ！」
◆ 5月26日(月) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」
- 川間公民館 講堂
◆ 5月21日(水) 10時~11時 「エアロビックエクササイズ」

各40名

40名

中央・東部

- 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
◆ 5月1日(木) 14時~15時 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」
◆ 5月14日(水) 14時~15時 「外出を楽しむのだ！」
- 樺のホール内 生涯学習センター 第1・2集会室
◆ 5月28日(水) 10時~11時 「運動体験講座」

各30名

30名

南部・福田

- 福田公民館 講堂
◆ 5月2日(金) 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
◆ 5月12日(月) 13時半~14時半 「こころとからだを休ませるのだ！」
◆ 5月29日(木) 10時~11時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

40名

各
30名

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00