

10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
- ・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
午前				10:00~11:00 スクエアステップエクササイズ	10:00~11:30 音楽に合わせてエクササイズ & リフレッシュストレッチ ●
午後				11:30~12:00 ボールdeエクササイズ	14:00~15:30 健康けん玉 & ピラティスにチャレンジ ●
	5	6	7	8	9
午前			10:00~10:45 ラジオ体操講座		10:00~11:00 知ってる？みてる？食品表示！
午後			11:15~12:00 目指せ！健康情報の達人	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！	11:30~12:00 バンドdeエクササイズ
			14:00~15:30 ウォーキング講座		
	12	13	14	15	16
午前	10:00~11:30 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 ☆	10:00~11:00 ぐっすり眠るのだ！	10:00~11:00 尿もれを予防するのだ！	10:00~10:45 エアロビックエクササイズ	10:00~11:30 ロコモ予防！パレエ気分deエクササイズ ●
午後	14:00~15:00 骨力をアップするのだ！	11:30~12:00 ボールを使って体のメンテナンス(椅子)	11:30~12:00 ボールdeエクササイズ	11:15~12:00 脳トレエクササイズ	
	15:30~16:00 スッキリストレッチ(椅子)			14:00~15:00 からだと会話をするのだ！	
	15:30~16:00 痛みと上手に付き合うストレッチ講座			15:30~16:00 痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
	19	20	21	22	23
午前	10:00~11:30 健康づくりを始めるのだ！	10:00~11:00 こころとからだ癒しヨガ ●	10:00~10:45 ボールを使って体のメンテナンス(マット) ●		10:00~10:45 低栄養を予防するのだ！
午後	14:00~14:45 カラダを動かすことで始める認知症予防 ★	11:30~12:00 椅子deエクササイズ	11:15~12:00 バンドdeエクササイズ		11:15~12:00 スッキリストレッチ(マット) ●
	15:15~16:00 機能改善ストレッチ ★		14:00~14:45 筋力向上トレーニング(ベーシック) ■		
			15:15~16:00 筋力向上トレーニング(全身) ■		
	26	27	28	29	30
午前			10:00~11:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆	10:00~10:45 筋力向上トレーニング(ベーシック) ■	
午後	14:00~14:45 こころとからだ癒し椅子ヨガ		定員20人(先着)	11:15~12:00 筋力向上トレーニング(下半身集中) ■	
	15:15~16:00 運動体験講座		14:00~15:30 はじめの一步ほぐしてストレッチ & 若返り講座 ☆	14:00~14:45 筋力向上トレーニング(全身) ■	
				15:15~16:00 筋力向上トレーニング(下半身集中) ■	

【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

裏面の内容をご確認ください

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

○保健センターの「本講座」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」のスケジュール用紙をご覧ください。

○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公共施設で配布しています。

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