

令和6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

○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

関宿

◆ 6月3日(月) 10時~11時 「季節に合わせて健康づくりをするのだ!
~熱中症対策~」

◆ 6月24日(月) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」

各30名

○木間ヶ瀬公民館 大会議室



◆ 6月12日(水) 13時半~14時半 「ラジオ体操講座」

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

北部・川間

◆ 6月10日(月) 10時~11時 「フレイルを予防するのだ！」

◆ 6月17日(月) 10時~11時 「季節に合わせて健康づくりをするのだ!
~熱中症対策~」

◆ 6月26日(水) 10時~11時 「椅子deエクササイズ」

各40名

○樫のホール内 生涯学習センター (旧:中央コミュニティ会館) 第1集会室

中央・東部

◆ 6月5日(水) 13時半~14時半 「丈夫な骨を保つのだ！」

○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

◆ 6月17日(月) 14時~15時 「運動体験講座」

○東部公民館 講堂



ストレッチ、筋トレ、脳トレ体操、有酸素運動など、
色々な運動を少しずつおこなう実技の講座です!

◆ 6月25日(火) 13時半~14時半 「エアロビックエクササイズ」

20名

30名

40名

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

南部・福田

◆ 6月6日(木) 13時半~14時半 「季節に合わせて健康づくりをするのだ!
~熱中症対策~」

○福田公民館 講堂

◆ 6月13日(木) 10時~11時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

◆ 6月20日(木) 13時半~14時半 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」

30名

各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