

令和8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。



【持ち物など】 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

各講座
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)	9/1 (火)	9:45~10:45	フレイルを予防するのだ!	30名
			11:00~11:30	運動体験講座	
		9/7 (月)	13:30~14:15	脳トレエクササイズ	
			14:30~15:15	こころとからだ癒し椅子ヨガ	
		9/28 (月)	13:30~14:30	脳力アップ講座	
			14:45~15:15	椅子deエクササイズ	
	関宿中央公民館 (大会議室)	9/30 (水)	13:30~14:30	丈夫な骨を保つのだ!	40名
			14:45~15:15	椅子deエクササイズ	

北部・川間	北部公民館 (講堂)	9/8 (火)	9:30~10:15	エアロビックエクササイズ	40名
			10:30~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
	北コミュニティ会館 (第1・2集会室)	9/14 (月)	9:30~10:30	からだと会話をするのだ!	40名
			10:45~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
		9/28 (月)	9:30~10:15	ラジオ体操講座	
			10:30~11:15	スッキリストretch (椅子)	

中央・東部	櫛のホール内4階 生涯学習センター (第1・2集会室)	9/14 (月)	9:45~10:45	尿もれを予防するのだ!	30名
			11:00~11:30	こころとからだ癒し椅子ヨガ	
	パルシステム (第2会議室)	9/30 (水)	10:45~12:15	はじめての一步ほぐしてストレッチ & 若返り講座	30名

南部・福田	福田公民館 (講堂)	9/4 (金)	13:30~14:15	こころとからだ癒し椅子ヨガ	40名
			14:30~15:15	椅子deエクササイズ	
	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)	9/9 (水)	13:30~14:30	こころとからだを休ませるのだ!	30名
			14:45~15:15	脳トレエクササイズ	
		9/17 (木)	13:30~14:30	転ばないのだ!	
			14:45~15:15	スッキリストretch (椅子)	
		9/29 (火)	9:30~10:30	認知症予防の栄養講座	
			10:45~11:15	椅子deエクササイズ	

【お問合せ】
のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00

どなたでも
申込みます!!

10のだまめ学校



出前講座

のだまめ学校の講師がみなさまのもとへ伺い
介護予防・健康講座をご提供します！

対象・条件

- ・参加者全員が野田市民
- ・出席者が概ね5人以上

※団体でなくとも、
個人で5人以上と
なれば申込みます

内容

- ・ストレッチ
- ・筋トレ
- ・脳トレ
- ・健康講話 など



申込み

事務局へ電話申込み

- ・会場（市内のみ）
- ・希望日時（60分程度）
- ・内容

※講師料無料

※実施時間や内容は
ご相談ください



のだまめ学校事務局

☎ 029-875-5225

受付時間 平日9:00~17:00

 **野田市**
Noda City
高齢者支援課



／
ホームページは
こちらから
＼