

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
<b>関宿</b>	○木間ヶ瀬公民館 大会議室  ◆ 9月19日(木) 10時~11時 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」 <span style="float: right;">30名</span>
	○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3 ◆ 9月10日(火) 10時~11時 「からだと会話をするのだ！」 ◆ 9月27日(金) 13時半~14時半 「認知症予防の栄養講座」 <span style="float: right;">各30名</span>
	○二川公民館 大会議室 ◆ 9月3日(火) 10時~11時 「椅子deエクササイズ」 <span style="float: right;">25名</span>
<b>北部・川間</b>	○川間公民館 講堂 ◆ 9月17日(火) 10時~11時 「尿もれを予防するのだ！」 <span style="float: right;">40名</span>
	○北コミュニティ会館 第1・第2集会室 ◆ 9月2日(月) 10時~11時 「脳力アップ講座」 ◆ 9月24日(火) 13時半~14時半 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」 ◆ 9月27日(金) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」 <span style="float: right;">各40名</span>
	○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 ◆ 9月12日(木) 14時~15時 「丈夫な骨を保つのだ！」 <span style="float: right;">30名</span>
<b>中央・東部</b>	○けやきのホール内 生涯学習センター 第1集会室 ◆ 9月18日(水) 10時~11時 「ラジオ体操講座」 <span style="float: right;">20名</span>
	○東部公民館 講堂  ◆ 9月25日(水) 13時半~14時半 「運動体験講座」 <span style="float: right;">40名</span>
<b>南部・福田</b>	○福田公民館 講堂 ◆ 9月4日(水) 13時半~14時半 「椅子deエクササイズ」 ◆ 9月19日(木) 13時半~14時半 「フレイルを予防するのだ！」 <span style="float: right;">各40名</span>
	○南コミュニティ会館 第1・第2集会室 ◆ 9月12日(木) 10時~11時 「スッキリストレッチ」 ◆ 9月24日(火) 10時~11時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」 <span style="float: right;">各30名</span>

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00