

【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	関宿中央公民館 (大会議室)		3/10	火	9:30~10:15	運動体験講座	40名
					10:30~11:15	椅子deエクササイズ	
	いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 (集会室3)		3/16	月	9:45~10:45	脳力アップ講座	30名
					11:00~11:30	脳トレエクササイズ	
	木間ヶ瀬公民館 (大会議室)		3/18	水	13:30~14:30	からだと会話をするのだ!	30名
					14:45~15:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	

北部・川間	北コミュニティ会館 (第1・2集会室)		3/2	月	9:30~10:30	丈夫な骨を保つのだ!	40名
					10:45~11:15	椅子deエクササイズ	
			3/23	月	9:30~10:30	スクエアステップエクササイズ	
					10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)	
	北部公民館 (講堂)		3/12	木	9:30~10:30	転ばないのだ!	40名
					10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)	

中央・東部	東部公民館 (講堂)		3/5	木	9:30~10:30	エアロビックエクササイズ	40名
					10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)	
	パルシステム (第2会議室)		3/9	月	13:45~14:30	ラジオ体操講座	30名
					14:45~15:30	椅子deエクササイズ	
					13:45~14:30	運動体験講座	
					14:45~15:30	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	

南部・福田	福田公民館 (講堂)		3/4	水	13:30~15:00	はじめの一步ほぐして ストレッチ&若返り講座	40名
	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)		3/11	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	スッキリストレッチ (椅子)	
			3/31	火	9:30~10:30	こころとからだ癒し椅子ヨガ	
					10:45~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	

【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
＼