

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

○木間ヶ瀬公民館 大会議室 

◆ 11月14日(木) 10時~11時 「丈夫な骨を保つのだ！」

30名

関宿

○関宿中央公民館 大会議室 

◆ 11月26日(火) 10時~11時 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」

40名

○二川公民館 大会議室

◆ 11月29日(金) 10時~11時 「外出を楽しむのだ！」

25名

北部・川間

○川間公民館 講堂

◆ 11月6日(水) 10時~11時 「エアロビックエクササイズ」

各40名

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 11月20日(水) 10時~11時 「からだと会話をするのだ！」

40名

◆ 11月25日(月) 14時~15時 「ラジオ体操講座」

中央・東部

○東部公民館 講堂 

◆ 11月21日(木) 13時半~14時半 「椅子deエクササイズ」

40名

○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

◆ 11月7日(木) 14時~15時 「フレイルを予防するのだ！」

各30名

◆ 11月19日(火) 11時~12時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

南部・福田

○福田公民館 講堂

◆ 11月5日(火) 10時~11時 「スッキリストレッチ」

40名

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 11月13日(水) 13時半~14時半 「ぐっすり眠るのだ！」

各30名

◆ 11月29日(金) 10時~11時 「脳トレエクササイズ」

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00



健康スポーツ文化都市
Well-being Sports Culture City