

令和7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)	11/17	月	9:45~10:45	エアロビックエクササイズ	30名
				11:00~11:30	スッキリストレッチ(椅子)	
	木間ヶ瀬公民館 (大会議室)	11/18	火	13:30~15:00	はじめの一歩ほぐしてストレッチ &若返り講座	30名
二川	二川公民館 (大小会議室)	11/28	金	9:30~10:30	フレイルを予防するのだ！	25名
				10:45~11:15	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)	11/12	水	9:30~10:15	脳トレエクササイズ	40名
				10:30~11:15	楽しいコミュニケーション！	
	北部公民館 (講堂)	11/19	水	9:30~10:30	転ばないのだ！	40名
川間	川間公民館 (講堂)	11/25	火	10:45~11:15	椅子deエクササイズ	
				9:45~10:30	動画を活用するのだ！	40名
				10:45~11:30	スッキリストレッチ(椅子)	

中央・東部	東部公民館 (講堂)	11/12	水	13:30~14:30	外出を楽しむのだ！	40名
				14:45~15:15	椅子deエクササイズ	
	パルシステム (第2会議室)	11/17	月	13:45~14:45	こころとからだを休ませるのだ！	30名
東部	檸のホール内 生涯学習センター (4階 第1・2集会室)	11/26	水	15:00~15:30	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
				9:45~10:30	目指せ！健康情報の達人	30名
				10:45~11:30	運動体験講座	

南部・福田	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)	11/4	火	9:30~10:30	こころとからだ癒し椅子ヨガ	30名
				10:45~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
		11/10	月	13:30~14:15	脳トレエクササイズ	
				14:30~15:15	ラジオ体操講座	
福田	福田公民館 (講堂)	11/21	金	9:30~10:30	からだと会話をするのだ！	40名
				10:45~11:15	スッキリストレッチ(椅子)	

【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