

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 | はじめの一步ほぐしてストレッチ & 若返り講座 | 30名 |
| | 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 |
| | | | | 10:45~11:15 | 椅子deエクササイズ | |
| | 川間公民館 (講 堂) | 11/25 | 火 | 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 |
| | | | | 15:00~15:30 | 痛みと上手に付き合うストレッチ講座 | |
| | 櫛のホール内 生涯学習センター (4階 第1・2集会室) | 11/26 | 水 | 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