

のだまめ学校【本講座】スケジュール

＜会場＞
保健センター4階
のだまめ学校

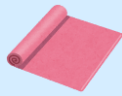


お知らせ

- ・定員40人です。マット使用講座は定員30人です。
- ・各講座の開始30分前から受付をします。
※定員になり次第、受付を締め切ります
- ・実技は、ストレッチと筋トレ、有酸素運動を行います。
- ・講座は事前予告なく、中止・変更する場合があります。

持ち物

学生証、室内シューズ、筆記用具、飲み物、シューズ入れ
名札ケース ※体温調整できる服装でお越しください。



左の絵がある講座は、ヨガマットを使用します。
ご自身のマットをお持ちのかたはご持参ください。
マットがないかたは会場のものを貸出します。

★ マット以外の物品は持参不要です

	月	火	水	木	金	
		1	2	3	4	
午前			10:00～10:45 ラジオ体操講座	10:00～11:00 スクエアステップエクササイズ		
			11:15～12:00 脳トレエクササイズ	11:30～12:00 スッキリストレッチ(マット) 		
午後			14:00～15:30 健康けん玉 & ピラティスにチャレンジ ● 	14:00～15:00 こころとからだ癒しヨガ 		
				15:30～16:00 ボールdeエクササイズ		
	7	8	9	10	11	
午前	10:00～10:45 心のリラクセーション ★	10:00～11:00 外出を楽しむのだ！	10:00～11:30  音楽に合わせてエクササイズ & リフレッシュストレッチ ●		10:00～11:00 認知症予防の栄養講座	
	11:15～12:00 いつまでもアクティブ(活動的) に動こう！ ★	11:30～12:00 ボールを使って体のメンテナンス (椅子)			11:30～12:00 バンドdeエクササイズ	
午後	14:00～15:00 脳力アップ講座				14:00～14:45  筋力向上トレーニング (全身) ■	
	15:30～16:00  スッキリストレッチ(マット)			15:15～16:00  筋力向上トレーニング (下半身集中) ■		
	14	15	16	17	18	
午前	10:00～10:45 基礎から学ぶボランティア論	10:00～11:00 丈夫な骨を保つのだ！	10:00～11:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)	10:00～10:45 エアロビックエクササイズ	10:00～11:30  ロコモ予防！ バレエ気分deエクササイズ ●	
	11:15～12:00  ボールを使って体の メンテナンス(マット)	11:30～12:00 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座		11:15～12:00 動画を活用するのだ！		
午後				14:00～15:00 転ばないのだ！		
				15:30～16:00 スッキリストレッチ(椅子)		
	21	22	23	24	25	
午前	10:00～11:00 腸から健康を考えるのだ！		10:00～11:00 こころとからだを休ませるのだ！	10:00～11:30 ウォーキング講座		
	11:30～12:00 ボールdeエクササイズ		11:30～12:00 バンドdeエクササイズ			
午後	14:00～15:30 はじめの一步ほぐしてストレッチ &若返り講座 ☆		14:00～14:45 健康長寿のための食生活 ■	屋外を歩く場合があるため、 ウォーキングができる靴や 服装で来てください！		
			15:15～16:00 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■			
	28	29	30			
午前	10:00～11:30 美味しく安全に食べるために オーラルフレイル予防を 始めましょう ☆		10:00～10:45  筋力向上トレーニング (全身) ■			
			11:15～12:00  筋力向上トレーニング (下半身集中) ■			
午後			14:00～15:00 フレイルを予防するのだ！			
			15:30～16:00 椅子deエクササイズ			

【担当】

★:株式会社 ルネサンス ●:コナミスポーツ 株式会社 ◎:歯科医師会
■:東急不動産株式会社 ☆:シンコースポーツ株式会社 印なし:株式会社 THF

【お問合せ】 のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00～17:00 お気軽にお問い合わせください

裏面の内容を
ご確認ください



下記の内容を守ってご参加ください！

自宅を出る前

- 検温してください。※ 体温が37.5度以上の場合は参加できません。
- 咳やくしゃみ、頭痛や息苦しさなど体調の変化がないかご確認ください。
※ 少しでも体調の変化を感じたら無理をせず、お休みしてください。
- 表面の持ち物を忘れずご持参ください。

受付

- 受付は講座開始の30分前から、先着順です。早すぎるご来場はご遠慮ください。
※ 遅れての入室は、講座開始後10分までです。
- 保健センターのトイレで手を洗ってから、教室へおこしてください。
- 受付で学生証をスタッフへご提示ください。
※ 初めて参加する方は、スタッフへお声がけ下さい。受付で学生証を発行します。

教室中

- 30分ごとに窓を開けて教室内の換気を行ないます。
- マスクの着用は自由です。
- 教室終了後はすみやかにご退室ください。



履いてきた靴は、シューズ袋に入れ、各自で管理してください



○保健センターの「本講座」以外でも、市内の各地域で、のだまめ学校の講座を行なっています！
詳しくは、「出張本講座」のスケジュール用紙をご覧ください。

○スタッフがご希望の日時・場所へ伺い、ご希望の講座をする「出前講座」も行なっています！
詳しくは、お問合せいただくか、のだまめ学校のホームページをご覧ください。

○本講座と出張本講座の開催予定は、毎月発行のスケジュール用紙またはのだまめ学校のホームページをご覧ください。

○スケジュール用紙は、市役所(出張所含む)、保健センター、各図書館や、公民館、コミュニティ会館などの公共施設で配布しています。

のだまめ学校
ホームページ



spoband スポバンド

立っても・座っても使える
洗えるので衛生的
優れた耐久性



6種類あるので
用途や状態に合わせて
使用できる！



9つの輪があるので
足や手にかけて
強度が調整
しやすい！



spoband について詳しくはこちら

<https://spoband.org/>

総発売元 株式会社 YKC