

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。

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

関宿

○木間ヶ瀬公民館 大会議室 

◆ 7月9日(水) 13時半～14時半 「運動体験講座」

30名

○二川公民館 大小会議室

◆ 7月24日(木) 10時～11時 「脳トレエクササイズ」

25名

○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

◆ 7月30日(水) 10時～11時 「楽しいコミュニケーション！」

30名

北部・川間

○川間公民館 講堂

◆ 7月16日(水) 10時～11時

「季節に合わせて健康づくりをするのだ！～熱中症対策～」

40名

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 7月25日(金) 10時～11時 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」

◆ 7月28日(月) 13時半～14時半 「ラジオ体操講座」

各
40名

中央・東部

○東部公民館 講堂 

◆ 7月3日(木) 13時半～14時半 「椅子deエクササイズ」

40名

○樫のホール内 生涯学習センター 第1・第2集会室

◆ 7月10日(木) 11時～12時 「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

30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

◆ 7月14日(月) 14時～15時

「季節に合わせて健康づくりをするのだ！～熱中症対策～」

30名

南部・福田

○福田公民館 講堂

◆ 7月2日(水) 13時半～14時半 「バンドdeエクササイズ」

40名

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 7月15日(火) 10時～11時 「からだと会話するのだ！」

◆ 7月29日(火) 13時半～14時半 「スッキリストretch(椅子)」

各
30名

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00～17:00

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