

【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 | 関宿中央公民館 (大会議室) |  | 5/7 | 木 | 9:30~10:30 | こころとからだを休ませるのだ! | 40名 |
| | | | | | 10:45~11:15 | 痛みと上手に付き合うストレッチ講座 | |
| | 木間ヶ瀬公民館 (大会議室) |  | 5/20 | 水 | 13:30~14:30 | フレイルを予防するのだ! | 30名 |
| | | | | | 14:45~15:15 | スッキリストretch (椅子) | |
| | いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 (集会室3) | | 5/25 | 月 | 9:45~10:45 | 外出を楽しむのだ! | 30名 |
| | | | | | 11:00~11:30 | 椅子deエクササイズ | |

| | | | | | | | |
|-------|------------------------|--|------|---|-------------|---------------------------|-----|
| 北部・川間 | 北コミュニティ会館 (第1・2集会室) | | 5/11 | 月 | 9:30~10:15 | ラジオ体操講座 | 40名 |
| | | | | | 10:30~11:15 | 運動体験講座 | |
| | | | | | 9:30~10:15 | 脳力アップ講座 | |
| | | | | | 10:30~11:15 | スッキリストretch (椅子) | |
| | 川間公民館 (講堂) | | 5/20 | 水 | 10:00~11:30 | はじめの一步ほぐして ストレッチ&若返り講座 | 40名 |

| | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|--|------|---|-------------|-------------------|-----|
| 中央・東部 | パルシステム野田センター (第2会議室) | | 5/7 | 木 | 13:45~14:30 | 運動体験講座 | 30名 |
| | | | | | 14:45~15:30 | 痛みと上手に付き合うストレッチ講座 | |
| | | | | | 13:45~14:45 | ぐっすり眠るのだ! | |
| | | | | | 15:00~15:30 | 椅子deエクササイズ | |
| | 櫛のホール内 生涯学習センター (4階 第1・2集会室) | | 5/13 | 水 | 9:45~10:30 | 脳トレエクササイズ | 30名 |
| | | | | | 10:45~11:30 | 楽しいコミュニケーション! | |

| | | | | | | | |
|-------|------------------------|--|------|---|-------------|-------------------|-----|
| 南部・福田 | 福田公民館 (講堂) | | 5/15 | 金 | 13:30~14:30 | 丈夫な骨を保つのだ! | 40名 |
| | | | | | 14:45~15:15 | 椅子deエクササイズ | |
| | | | | | 9:30~10:30 | 椅子deエクササイズ | |
| | | | | | 10:45~11:15 | スッキリストretch (椅子) | |
| | 南コミュニティ会館 (第1・2集会室) | | 5/19 | 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 | |

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00

どなたでも
申込みます!!

10のだまめ学校



出前講座

のだまめ学校の講師がみなさまのもとへ伺い
介護予防・健康講座をご提供します!

対象・条件

- ・参加者全員が野田市民
- ・出席者が概ね5人以上

※団体でなくとも、
個人で5人以上と
なれば申込みます

内容

- ・ストレッチ
- ・筋トレ
- ・脳トレ
- ・健康講話 など



申込み

- 事務局へ電話申込み
- ・会場（市内のみ）
 - ・希望日時（60分程度）
 - ・内容
- ※講師料無料
※実施時間や内容は
ご相談ください



のだまめ学校事務局

☎ 029-875-5225

受付時間 平日9:00~17:00

 **野田市**
Noda City
高齢者支援課



／
ホームページは
こちらから
＼