

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

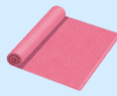


お知らせ

- ・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
※開始時間をよくご確認の上、ご参加ください
- ・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
午前					9:30～11:00 音楽に合わせてエクササイズ！ &リフレッシュストレッチ ●
午後			14:00～14:45 ボールdeエクササイズ 15:15～16:00 運動体験講座		14:00～15:30 ロコモ予防！ バレエ気分エクササイズ ●
	6	7	8	9	10
午前	9:30～10:30 ぐっすり眠るのだ！ 11:00～11:30 椅子deエクササイズ	9:30～10:30 こころとからだ癒しヨガ 11:00～11:30 バンドdeエクササイズ	10:00～11:30 はじめの一步ほぐしてストレッチ &若返り講座 ☆		9:30～10:30 尿もれを予防するのだ！ 11:00～11:30 スッキリストレッチ(椅子)
午後	14:00～14:45 いつまでもアクティブ(活動的)に 動こう！★ 15:15～16:00 心のリラクセーション ★				
	13	14	15	16	17
午前	9:30～10:15 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■ 10:45～11:30 明日のわたしを守る 減塩と食生活 ■			10:00～11:30 お口の健康講話 ◎	9:30～10:15 腸から健康を考えるのだ！ 10:45～11:30 知ってる？みてる？食品表示！
午後	14:00～15:00 転ばないのだ！ 15:30～16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)		14:00～14:45 こころとからだ癒し椅子ヨガ 15:15～16:00 脳トレエクササイズ		
	20	21	22	23	24
午前		14:00～15:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)		9:30～10:30 フレイルを予防するのだ！ 11:00～11:30 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座 14:00～14:45 ボールを使って 体のメンテナンス(マット) 15:15～16:00 バンドdeエクササイズ	9:30～10:15 スッキリストレッチ(マット) 10:45～11:30 脳トレエクササイズ 14:00～15:00 こころとからだを休ませるのだ！ 15:30～16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)
午後					
	27	28	29	30	31
午前		9:30～10:30 丈夫な骨を保つのだ！ 11:00～11:30 スッキリストレッチ(椅子)	9:30～10:15 ラジオ体操講座 10:45～11:30 運動体験講座		9:30～11:00 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●
午後	14:00～15:00 スクエアステップエクササイズ 15:30～16:00 ボールdeエクササイズ		14:00～14:45 楽しいコミュニケーション！ 15:15～16:00 椅子deエクササイズ		14:00～15:30 音楽に合わせてエクササイズ！ &リフレッシュストレッチ ●

【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。

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