

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

○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3

◆ 6月2日(月) 13時半~14時半

「季節に合わせて健康づくりをするのだ! ~熱中症対策~」

◆ 6月16日(月) 10時~11時

「椅子deエクササイズ」

各30名

○木間ヶ瀬公民館 大会議室 

◆ 6月11日(水) 13時半~14時半

「外出を楽しむのだ!」

30名

北部・川間

○北コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 6月9日(月) 10時~11時

「転ばないのだ!」

◆ 6月23日(月) 10時~11時

「脳トレエクササイズ」

各40名

○川間公民館 講堂

◆ 6月18日(水) 10時~11時

「ラジオ体操講座」

40名

中央・東部

○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

◆ 6月12日(木) 14~15時

「ぐっすり眠るのだ!」

○樫のホール内 生涯学習センター 第2集会室

◆ 6月23日(月) 13時半~14時半

「尿もれを予防するのだ!」

30名

20名

○東部公民館 講堂 

◆ 6月27日(金) 10時~11時

「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」

40名

南部・福田

○南コミュニティ会館 第1・第2集会室

◆ 6月10日(火) 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~」

◆ 6月17日(火) 10時~11時

「こころとからだ癒し椅子ヨガ」

各30名

○福田公民館 講堂

◆ 6月20日(金) 10時~11時

「脳力アップ講座」

40名

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00



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