

# 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
	2	3	4	5	6
午前	9:30~10:30 丈夫な骨を保つのだ！	9:30~10:30 こころとからだを休ませるのだ！	9:30~10:15 ボールdeエクササイズ	9:30~10:15 明日のわたしを守る 減塩と食生活 ■	9:30~10:30 骨力をアップするのだ！
	11:00~11:30 バンドdeエクササイズ	11:00~11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)	10:45~11:30 目指せ！健康情報の達人	10:45~11:30 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■	11:00~11:30 スッキリストレッチ(マット)
午後	14:00~14:45 いつまでもアクティブ(活動的)に 動こう！★	14:00~14:45 低栄養を予防するのだ！	福 	14:00~15:00 こころとからだ癒しヨガ	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 ●
	15:15~16:00 心のリラクゼーション★	15:15~16:00 知ってる？みてる？食品表示！		15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	
	9	10	11	12	13
午前		9:30~10:30 からだと会話をするのだ！		10:00~11:30 お口の健康講話 ◎	9:30~11:00 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●
		11:00~11:30 バンドdeエクササイズ			
午後		14:00~15:00 認知症予防の栄養講座			14:00~15:30 ロコモ予防！ パレエ気分deエクササイズ ●
		15:30~16:00 ボールdeエクササイズ			
	16	17	18	19	20
午前					9:30~10:15 健康長寿のための食生活 ■
					10:45~11:30 筋力向上トレーニング (全身) ■
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)		
	23	24	25	26	27
午前			9:30~10:15 筋力向上トレーニング (下半身集中) ■		
			10:45~11:30 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■		
午後			14:00~15:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)		

### 【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

# おねがい

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

# おしらせ

○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