

10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
	5	6	7	8	9
午前	9:30~10:30 尿もれを予防するのだ!	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ	9:30~10:15 明日のわたしを守る 減塩と食生活 ■		
	11:00~11:30 バンドdeエクササイズ	11:00~11:30 スッキリストレッチ(椅子)	10:45~11:30 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■		
午後	14:00~14:45 ラジオ体操講座		14:00~15:00 ぐっすり眠るのだ!		
	15:15~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)		15:30~16:00 スッキリストレッチ(マット)		
	12	13	14	15	16
午前			10:00~11:30 美味しく安全に食べるために オーラルフレイル予防を 始めましょう ☆	9:30~10:15 運動体験講座	9:30~10:30 低栄養を予防するのだ!
午後		14:00~15:00 こころとからだ癒しヨガ		10:45~11:30 脳トレエクササイズ	11:00~11:30 スッキリストレッチ(マット)
	19	20		21	22
午前	9:30~10:15 楽しいコミュニケーション!	9:30~10:30 知ってる?みてる?食品表示!	9:30~10:15 基礎から学ぶボランティア論	9:30~10:30 脳力アップ講座	
	10:45~11:30 ボールdeエクササイズ	11:00~11:30 椅子deエクササイズ	10:45~11:30 運動体験講座	11:00~11:30 動画を活用するのだ!	
午後	14:00~14:45 カラダを動かすことで始める 認知症予防 ★		14:00~15:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)	14:00~14:45 健康長寿のための食生活 ■	14:00~15:30
	15:15~16:00 機能改善ストレッチ ★		15:15~16:00 筋力向上トレーニング (全身) ■	15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	音楽に合わせてエクササイズ! &リフレッシュストレッチ ●
	26	27	28	29	30
午前	9:30~10:15 骨力をアップするのだ!	9:30~10:30 こころとからだ癒し椅子ヨガ	9:30~10:15 筋力向上トレーニング (全身) ■		9:30~11:00 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●
	10:45~11:30 認知症予防の栄養講座	11:00~11:30 バンドdeエクササイズ	10:45~11:30 筋力向上トレーニング (下半身集中) ■		14:00~15:00 スクエアステップエクササイズ
午後				15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	

【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

シルバーリハビリ体操 初級指導士養成講習会

詳しくはこちら



健康の保持増進や、介護予防を普及するボランティアとして、
シルバーリハビリ体操指導士(市民ボランティア)を養成する初級指導士養成講習会を開催します

日程

令和8年2月
①9日(月) ②16日(月) ③17日(火) ④19日(木) ⑤24日(火) ⑥26日(木)
9:00~15:00 ※全6日

対象

- ・全6日間のすべての講習に参加できる方
- ・指導士会に入会し、ボランティア活動ができる方

会場

野田市保健センター 4F のだまめ学校

お申込み・お問い合わせ先

高齢者支援課窓口
☎ 7123-1092

※令和8年1月5日(月)から1月14日(水)まで

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