

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
午前				9:30~10:15 筋力向上トレーニング (全身) ■	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 ●
				10:45~11:30 健康長寿のための食生活 ■	
午後					14:00~15:30 ロコモ予防! パレエ気分エクササイズ ●
	5	6	7	8	9
午前	9:30~10:15 カラダを動かすことで始める 認知症予防 ★	9:30~10:30 めざせ!健康情報の達人			
	10:45~11:30 心のリラクゼーション ★	11:00~11:30 こころとからだ癒し椅子ヨガ			
午後		14:00~15:00 いつまでも自分の足で歩くのだ!	14:00~15:30 ウォーキング講座	屋外を歩く場合があるため、 ウォーキングができる靴や服装で ご参加ください!	
		15:30~16:15 エアロビックエクササイズ			
	12	13	14	15	16
午前		9:30~11:00 脳力アップ講座			9:30~10:30 尿もれを予防するのだ!
					11:00~11:30 こころとからだ癒し椅子ヨガ
午後		14:00~15:00 フレイルを予防するのだ!		14:00~15:00 健康づくりをはじめなのだ!	
		15:30~16:00 こころとからだ癒しヨガ		15:30~16:15 エアロビックエクササイズ	
	19	20	21	22	23
午前	9:30~11:00 健康けん玉& リフレッシュストレッチ ●	9:30~10:30 いつまでも自分の足で歩くのだ!	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 こころとからだを整えるのだ!
		11:00~11:30 痛み予防のエクササイズ			11:00~11:30 痛み予防のエクササイズ
午後	14:00~15:30 脳力アップ講座		14:00~15:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)	14:00~15:00 めざせ!健康情報の達人	
				15:30~16:15 スクエアステップエクササイズ	
	26	27	28	29	30
午前	9:30~10:30 健康づくりをはじめなのだ!	9:30~10:30 フレイルを予防するのだ!	9:30~10:15 骨力をアップするのだ!	10:00~11:30 お口の健康講話 ◎	9:30~11:00 音楽に合わせてエクササイズ& ピラティスにチャレンジ ●
	11:00~11:45 ラジオ体操講座	11:00~11:30 痛み予防のエクササイズ	10:45~11:30 低栄養を予防するのだ!		
午後					14:00~14:45 認知症予防の栄養講座
					15:15~16:00 知ってる?みてる?食品表示!

【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