

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。



【持ち物など】 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

各講座
定員

関宿	関宿コミュニティ会館 (集会室3)	9/1	月	13:30~14:30	基礎から学ぶボランティア論	30名	
				14:45~15:15	スッキリストレッチ (椅子)		
		9/29	月	9:45~10:45	脳力アップ講座		
				11:00~11:30	脳トレエクササイズ		
	二川公民館 (大小会議室)	9/16	火	9:30~10:15	運動体験講座		25名
				10:30~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座		
木間ヶ瀬公民館 (大会議室)	9/17	水	13:30~14:30	転ばないのだ!	30名		
			14:45~15:15	椅子deエクササイズ			

北部・川間	北コミュニティ会館 (第1・2集会室)	9/1	月	9:30~10:30	ぐっすり眠るのだ!	40名
				10:45~11:15	椅子deエクササイズ	
	川間公民館 (講堂)	9/4	木	13:30~14:30	丈夫な骨を保つのだ!	
				14:45~15:15	椅子deエクササイズ	
	9/10	水	13:15~14:00	運動体験講座	40名	
			14:15~15:00	痛みと上手に付き合うストレッチ講座		
	9/26	金	13:30~14:30	からだと会話をするのだ!		
			14:45~15:15	スッキリストレッチ (椅子)		

中央・東部	パルシステム (第2会議室)	9/11	木	13:45~14:45	こころとからだ癒し椅子ヨガ	30名
				15:00~15:30	椅子deエクササイズ	
	9/22	月	13:45~14:30	脳トレエクササイズ		
			14:45~15:30	ラジオ体操講座		
東部公民館 (講堂)	9/26	金	9:30~10:30	エアロビックエクササイズ	40名	
			10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)		

南部・福田	福田公民館 (講堂)	9/4	木	9:30~10:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	40名
				10:30~11:15	椅子deエクササイズ	
	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)	9/9	火	9:30~10:30	外出を楽しむのだ!	30名
				10:45~11:15	運動体験講座	
	南部梅郷公民館 (講堂)	9/17	水	10:00~11:30	はじめの一步ほぐして ストレッチ&若返り講座	30名
				9/25	木	
10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)					

【お問合せ】
 のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00