

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	二川公民館 (大小会議室)	2/3	火	9:30~10:30	フレイルを予防するのだ!	25名
				10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)	
	いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 (集会室3)	2/9	月	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	
関宿中央公民館 (大会議室)	2/19	木	13:30~14:30	エアロビックエクササイズ	40名	
			14:45~15:15	スッキリストレッチ (椅子)		
木間ヶ瀬公民館 (大会議室)	2/24	火	9:30~10:30	ぐっすり眠るのだ!	30名	
			10:45~11:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座		

北部・川間	北コミュニティ会館 (第1・2集会室)	2/2	月	9:30~10:15	ラジオ体操講座	40名
				10:30~11:15	脳トレエクササイズ	
		2/9	月	9:30~10:30	外出を楽しむのだ!	
	10:45~11:15			椅子deエクササイズ		
	2/25	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		
	川間公民館 (講堂)	2/17	火	9:45~10:45	からだと会話をするのだ!	
11:00~11:30				痛みと上手に付き合うストレッチ講座		
北部公民館 (講堂)	2/19	木	9:30~10:30	こころとからだを休ませるのだ!	40名	
			10:45~11:15	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)	2/4	水	13:45~14:45	丈夫な骨を保つのだ!	30名	
				15:00~15:30	スッキリストレッチ (椅子)		
	2/12	木	13:45~14:45	尿もれを予防するのだ!			
			15:00~15:30	椅子deエクササイズ			
	樺のホール内 生涯学習センター (4階 第1・第2集会室)	2/17	火	13:30~14:15	運動体験講座		30名
				14:30~15:15	椅子deエクササイズ		
東部公民館 (講堂)	2/20	金	13:30~14:30	ぐっすり眠るのだ!	40名		
			14:45~15:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座			
樺のホール内 生涯学習センター (4階 第1集会室)	2/26	木	9:45~10:45	こころとからだ癒し椅子ヨガ	20名		
			11:00~11:30	スッキリストレッチ (椅子)			

南部・福田	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)	2/2	月	13:30~14:30	脳力アップ講座	30名	
				14:45~15:15	スッキリストレッチ (椅子)		
		2/16	月	13:30~14:30	基礎から学ぶボランティア論		
	14:45~15:15			痛みと上手に付き合うストレッチ講座			
	福田公民館 (講堂)	2/12	木	9:30~10:15	楽しいコミュニケーション!		40名
				10:30~11:15	運動体験講座		
2/20		金	9:30~10:30	スクエアステップエクササイズ			
			10:45~11:15	動画を活用するのだ!			

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

どなたでも
申込みます!!

10のだまめ学校



出前講座

のだまめ学校の講師がみなさまのもとへ伺い
介護予防・健康講座をご提供します!

対象・条件

- ・参加者全員が野田市民
- ・出席者が概ね5人以上

※団体でなくとも、
個人で5人以上となれば申込みます

内容

- ・ストレッチ
- ・筋トレ
- ・脳トレ
- ・健康講話 など



申込み

- 事務局へ電話申込み
- ・会場（市内のみ）
- ・希望日時（60分程度）
- ・内容
 - ※講師料無料
 - ※実施時間や内容はご相談ください



のだまめ学校事務局

☎ 029-875-5225

受付時間 平日9:00~17:00

 **野田市**
Noda City
高齢者支援課



／ ホームページは
こちらから
＼