

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
	2	3	4	5	6
午前			10:00～11:30 はじめの一步ほぐしてストレッチ &若返り講座 ☆		9:30～11:00 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●
午後	14:00～15:00 尿もれを予防するのだ！ 15:30～16:00 スッキリストレッチ(マット)		14:00～15:00 ぐっすり眠るのだ！ 15:30～16:00 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座		14:00～15:30 ロコモ予防！ パレエ気分エクササイズ ●
	9	10	11	12	13
午前	9:30～10:30 スクエアステップエクササイズ 11:00～11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)	9:30～10:15 腸から健康を考えるのだ！ 10:45～11:30 低栄養を予防するのだ！	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 ●		9:30～10:15 明日のわたしを守る 減塩と食生活 ■ 10:45～11:30 筋力向上トレーニング (全身) ■
午後	14:00～14:45 カラダを動かすことで始める 認知症予防 ★ 15:15～16:00 心のリラクゼーション ★				
	16	17	18	19	20
午前	9:30～10:15 骨力をアップするのだ！ 10:45～11:30 認知症予防の栄養講座	9:30～11:00 ウォーキング講座	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 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！ </div>	9:30～10:30 こころから癒しヨガ 11:00～11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)	
午後	14:00～14:45 ラジオ体操講座 15:15～16:00 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座	14:00～15:00 こころから癒し椅子ヨガ 15:30～16:00 ボールdeエクササイズ	14:00～15:00 フレイルを予防するのだ！ 15:30～16:00 バンドdeエクササイズ	14:00～15:00 外出を楽しむのだ！ 15:30～16:00 スッキリストレッチ(椅子)	
	23	24	25	26	27
午前		9:30～10:30 エアロビックエクササイズ 11:00～11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	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 (ベーシック) ■	10:00～11:30 お口の健康講話 ◎	
午後				14:00～14:45 脳トレエクササイズ 15:15～16:00 スッキリストレッチ(マット)	14:00～14:45 筋力向上トレーニング (下半身集中) ■ 15:15～16:00 筋力向上トレーニング (全身) ■
	30	31	【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		
午前	9:30～10:30 脳力アップ講座 11:00～11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)				
午後	14:00～14:45 運動体験講座 15:15～16:00 ボールdeエクササイズ				



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！

