



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

11月
November

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、室内シーツ、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
	3	4	5	6	7
午前		9:30~10:30 丈夫な骨を保つのだ！	10:00~11:30 はじめの一歩ほぐして ストレッチ&若返り講座 ☆ 定員20人(先着)	9:30~10:30 こころとからだを休ませるのだ！	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 ●
		11:00~11:30 ボールde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)	
午後			14:00~15:30 姿勢確認＆改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)	14:00~15:00 尿もれを予防するのだ！	14:00~15:30 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●
				15:30~16:00 バンドdeエクササイズ	
	10	11	12	13	14
午前	9:30~10:30 スクエアステップエクササイズ	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ	10:00~11:30 美味しく安全に食べるため オーラルフレイル予防を 始めましょう ☆		9:30~10:15 カラダを動かすことで始める 認知症予防 ★
	11:00~11:30 スッキリストレッチ(椅子)	11:00~11:30 スッキリストレッチ(マット)			10:45~11:30 心のリラクセーション ★
午後	14:00~14:45 低栄養を予防するのだ！	14:00~14:45 明日のわたしを守る 減塩と食生活 ■			14:00~15:30 口コモ予防！ バレエ気分でエクササイズ ●
	15:15~16:00 骨力をアップするのだ！	15:15~16:00 筋力向上トレーニング (全身) ■			
	17	18	19	20	21
午前	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！	9:30~11:00 ウォーキング講座	9:30~10:15 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座	9:30~10:15 運動体験講座	
			10:45~11:30 楽しいコミュニケーション！	10:45~11:30 脳トレエクササイズ	
午後	14:00~15:00 認知症予防の栄養講座	14:00~15:00 こころとからだ癒しヨガ	14:00~14:45 基礎から学ぶボランティア論		14:00~15:00 認知症予防の栄養講座
	15:30~16:00 バンドdeエクササイズ	15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)			15:30~16:00 ボールdeエクササイズ
	24	25	26	27	28
午前		9:30~10:30 ぐっすり眠るのだ！	9:30~10:15 健康長寿のための食生活 ■	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(マット)	10:45~11:30 筋力向上トレーニング (ベーシック) ■	11:00~11:30 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	
午後					14:00~15:00 知ってる？みてる？食品表示！
					15:30~16:00 椅子deエクササイズ！

【担当】

★:株式会社 ルネサンス
■:東急不動産株式会社

●:コナミスポーツ 株式会社
☆:シンコースポーツ株式会社
◎:歯科医師会
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



健康スポーツ文化都市
Well-being Sports Culture City



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！



spobandについて詳しくはこちら

<https://spoband.org/>

総発売元 株式会社 YKC