

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



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
午前					9:30~11:00 ロコモ予防！ パレエ気分エクササイズ ●
午後					
	4	5	6	7	
午前	 みどりの日	 こどもの日			10:00~11:30 美味しく安全に食べるために オーラルフレイル予防を 始めましょう ☆
午後					
	11	12	13	14	15
午前	9:30~10:15 いつまでもアクティブ(活動的)に 動こう！★ 10:45~11:30 機能改善ストレッチ★	9:30~10:30 エアロビックエクササイズ 11:00~11:30 スッキリストレッチ(マット)		9:30~10:30 ぐっすり眠るのだ！ 11:00~11:30 バンドdeエクササイズ	
午後	14:00~15:00 フレイルを予防するのだ！ 15:30~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(椅子)	14:00~14:45 骨力をアップするのだ！ 15:15~16:00 低栄養を予防するのだ！			
	18	19	20	21	22
午前	9:30~10:15 基礎から学ぶボランティア論 10:45~11:30 ラジオ体操講座	9:30~10:30 脳力アップ講座 11:00~11:30 ボールdeエクササイズ			
午後	14:00~14:45 脳トレエクササイズ 15:15~16:00 運動体験講座	14:00~15:00 こころとからだ癒しヨガ 15:30~16:00 バンドdeエクササイズ			
	25	26	27	28	29
午前	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) ■	9:30~10:30 こころとからだ癒し椅子ヨガ 11:00~11:30 痛みと上手に付き合う ストレッチ講座	10:00~11:30 姿勢確認&改善トレ講座 ☆ 定員20人(先着)	9:30~10:30 尿もれを予防するのだ！ 11:00~11:30 ボールdeエクササイズ	9:30~11:00 健康けん玉&ピラティスに チャレンジ ●
午後	14:00~14:45 腸から健康を考えるのだ！ 15:15~16:00 認知症予防の栄養講座	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！	14:00~15:30 ウォーキング講座	14:00~14:45 椅子deエクササイズ 15:15~16:00 ボールを使って 体のメンテナンス(マット)	14:00~15:30 ロコモ予防！ パレエ気分エクササイズ ●

【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

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、教室へおこしてください。
- 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



シルバーリハビリ体操 初級指導士養成講習会

健康の保持増進や、介護予防を普及する市民ボランティアを養成する講習会を開催します

日程 令和8年6月 ※全6日 各9:00~15:00
1日(月)、8日(月)、16日(火)、18日(木)、24日(水)、26日(金)

会場 野田市保健センター 4F のだまめ学校 定員 20人(先着)

お申込み・問い合わせ

高齢者支援課窓口
☎ 7123-1092

対象 ・全6日間のすべての講習に参加できる方
・指導士会に入会し、ボランティア活動ができる方

令和8年5月7日(木)
～ 5月15日(金)

野天風呂
湯の郷
YU no SATO

住 野田市山崎貝塚町5-2 梅郷駅より徒歩20分
駐 250台 営 9時～深夜0時半(最終入館0時)
休 3・6・9・12月の第2火曜日(予定) ☎ 04-7121-4126

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