

令和6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。


受付は、  
各講座開始  
30分前より

【持ち物】 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

	定員
関宿	○二川公民館 大会議室 ◆ 12月3日(火) 10時~11時 「椅子deエクササイズ」 25名
	○いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 集会室3 ◆ 12月9日(月) 10時~11時 「脳力アップ講座」 30名
	○関宿中央公民館 大会議室  ◆ 12月26日(木) 10時~11時 「運動体験講座」 40名
北部・川間	○川間公民館 講堂 ◆ 12月4日(水) 10時~11時 「フレイルを予防するのだ！」 40名
	○北コミュニティ会館 第1・第2集会室 ◆ 12月16日(月) 10時~11時 「脳トレエクササイズ」 各40名
	◆ 12月25日(水) 10時~11時 「痛みと上手に付き合うストレッチ講座」
中央・東部	○けやきのホール内 生涯学習センター 第1・第2集会室 ◆ 12月10日(火) 10時~11時 「スクエアステップエクササイズ」 30名
	○パルシステム野田センター(中根店向かい) 2階 第2会議室 ◆ 12月2日(月) 14時~15時 「椅子deエクササイズ」 各30名
	◆ 12月19日(木) 14時~15時 「転ばないのだ！」
南部・福田	○福田公民館 講堂 ◆ 12月13日(金) 10時~11時 「スッキリストretch(椅子)」 40名
	○南コミュニティ会館 第1・第2集会室 ◆ 12月23日(月) 13時半~14時半 「ラジオ体操講座」 30名
	○南部梅郷公民館 講堂 ◆ 12月26日(木) 13時半~14時半 「エアロビックエクササイズ」 30名

【お問合せ】

のだまめ学校 029-875-5225 ※平日9:00~17:00



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