

令和7年度
【出張本講座】

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、
各講座開始の
15分前

【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	いちいのホール内 関宿コミュニティ会館 (集会室3)	1/7	水	9:45~10:45	からだと会話をするのだ!	30名
				11:00~11:30	スッキリストレッチ (椅子)	
	二川公民館 (大小会議室)	1/14	水	13:30~14:15	ラジオ体操講座	25名
				14:30~15:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
	木間ヶ瀬公民館 (大会議室)	1/20	火	9:30~10:30	外出を楽しむのだ!	30名
				10:45~11:15	椅子deエクササイズ	
北部・川間	北コミュニティ会館 (第1・2集会室)	1/5	月	9:30~10:15	目指せ!健康情報の達人	40名
				10:30~11:15	椅子deエクササイズ	
	川間公民館 (講堂)	1/21	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	40名
	北部公民館 (講堂)	1/29	木	9:30~10:30	エアロビックエクササイズ	40名
				10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)	
	中央・東部	東部公民館 (講堂)	1/8	木	13:30~14:30	尿もれを予防するのだ!
14:45~15:15					椅子deエクササイズ	
パルシステム (第2会議室)		1/21	水	13:45~14:45	こころとからだ癒し椅子ヨガ	30名
				15:00~15:30	スッキリストレッチ (椅子)	
		1/26	月	13:45~14:45	脳力アップ講座	
				15:00~15:30	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
南部・福田	南コミュニティ会館 (第1・2集会室)	1/13	火	9:30~10:30	丈夫な骨を保つのだ!	30名
				10:45~11:15	スッキリストレッチ (椅子)	
	福田公民館 (講堂)	1/16	金	13:30~14:15	運動体験講座	40名
				14:30~15:15	痛みと上手に付き合うストレッチ講座	
		1/30	金	13:30~14:30	転ばないのだ!	
				14:45~15:15	脳トレエクササイズ	

【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
＼