

のだまめ学校スケジュール【1月】

会場:保健センター4階

	月	火	水	木	金	
(第1週)	1	2	3	4	5	
9:00	<div style="background-color: #d9ead3; padding: 10px;"> <p>【お願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 定員がありますので、受講前に礼を取ってお待ちください ★ 開始時間の20分前に教室へ入ることができます ★ 初めて講座へ参加する際に、申込み書に氏名等をご記入いただき、学生証をお渡しします ★ 受講の際は学生証を名札として使用しますので、忘れず持って来てください ★ 室内シューズをご持参ください ★ 各教室の内容については別紙をご確認ください </div>					
10:00						
11:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
(第2週)	8	9	10	11	12	
9:00						
10:00				9:30~11:30 健康づくりをはじめののだ!	9:30~10:30 ストレスを上手にコントロールするのだ!	
11:00					11:00~12:00 水分を摂らなきゃいけないのだ!	
13:00						
14:00					13:30~15:30 脳力アップ講座	14:00~16:00 健康づくりをはじめののだ!
15:00						
16:00						
(第3週)	15	16	17	18	19	
9:00			9:15~10:00 スッキリストレッチ			
10:00		9:30~11:30 健康づくりをはじめののだ!		9:30~10:30 スクエアステップエクササイズ		
11:00			10:30~12:00 ウォーキング講座	11:00~12:00 転ばないのだ!		
13:00						
14:00	13:30~14:30 認知症予防の栄養講座	13:30~14:30 スクエアステップエクササイズ			13:30~15:30 シニア版 スマートダイエット教室	
15:00	15:00~16:00 いつまでも自分の足で歩くののだ!	15:00~16:00 転ばないのだ!		14:00~16:00 健康づくりをはじめののだ!		
16:00						
(第4週)	22	23	24	25	26	
9:00						
10:00		9:30~11:30 健康づくりをはじめののだ!	9:30~11:30 シニア版 スマートダイエット教室	9:30~11:30 お口の健康講話		
11:00						
13:00						
14:00	シルリハ体験教室		13:30~14:15 こころから癒しエクササイズ	13:30~15:30 脳力アップ講座	13:30~14:30 認知症予防の栄養講座	
15:00	シルリハ体験教室		14:45~15:15 痛みの予防・改善エクササイズ(膝)		15:00~16:00 丈夫な骨を保つののだ!	
16:00			15:45~16:15 痛みの予防・改善エクササイズ(腰)			
(第5週)	29	30	31			
9:00			9:15~10:00 スッキリストレッチ			
10:00		9:30~10:30 ストレスを上手にコントロールするのだ!				
11:00		11:00~12:00 水分を摂らなきゃいけないのだ!	10:30~12:00 ウォーキング講座			
13:00						
14:00	13:30~15:30 健康づくりをはじめののだ!	14:00~15:00 いつまでも自分の足で歩くののだ!	14:00~14:30 痛みの予防・改善エクササイズ(肩)			
15:00			15:00~15:30 痛みの予防・改善エクササイズ(腰)			
16:00		15:30~16:30 丈夫な骨を保つののだ!	16:00~16:30 コアトレエクササイズ			

【お問い合わせ先】のだまめ学校事務局 029-875-5225 ※平日9:00~17:00 お気軽にお問い合わせください

のだまめ学校スケジュール【2月】

会場:保健センター4階

	月	火	水	木	金
(第1週)				1	2
9:00	【お願い】 ★ 定員がありますので、受講前に入口に置いてある名札ケースを取ってお待ちください ★ 開始時間の20分前に教室へ入ることができます ★ 初めて講座へ参加する際に、申込み書に氏名等をご記入いただき、学生証をお渡しします ★ 受講の際は学生証を名札として使用しますので、忘れず持って来てください ★ 室内シューズをご持参ください				
10:00					
11:00					
13:00					
14:00					13:30~15:30 シニア版 スマートダイエット教室
15:00					
16:00					
(第2週)	5	6	7	8	9
9:00					9:15~10:00 脳トレエクササイズ
10:00		9:30~10:30 スクエアステップエクササイズ	9:30~10:30 水分を摂らなきゃいけないのだ!		10:30~11:00 痛みの予防・改善エクササイズ(肩)
11:00		11:00~12:00 転ばないのだ!	11:00~12:00 丈夫な骨を保つのだ!		11:30~12:00 コアトレエクササイズ
13:00					
14:00					13:30~14:30 認知症予防の栄養講座
15:00		14:00~16:00 健康づくりをはじめるのだ!			15:00~16:00 いつまでも自分の足で歩くのだ!
16:00					
(第3週)	12	13	14	15	16
9:00	振替休日	9:15~10:00 こことからだ癒しエクササイズ	9:15~10:00 スツキリストレッチ		9:30~10:30 こまめにやってカラダをほぐす
10:00					
11:00		10:30~12:00 ウォーキング講座	10:30~11:00 痛みの予防・改善エクササイズ(膝)		11:00~12:00 背筋しゃっきりウォーキング
13:00			11:30~12:00 痛みの予防・改善エクササイズ(腰)		
14:00		13:30~15:30 お口の健康講座			13:30~14:30 水分を摂らなきゃいけないのだ!
15:00					15:00~16:00 認知症予防の栄養講座
16:00			15:30~16:30 脳活性化プログラムシナプソロジー		
(第4週)	19	20	21	22	23
9:00			9:15~10:00 こことからだ癒しエクササイズ		9:30~10:30 脳のアンチエイジング講座
10:00	9:30~11:30 ノルディックウォーク		10:30~11:00 痛みの予防・改善エクササイズ(肩)		
11:00			11:30~12:00 コアトレエクササイズ		11:00~12:00 カラダやわらか初心者ヨガ
13:00					
14:00	13:30~15:30 シニア版 スマートダイエット教室		14:00~15:00 ストレスを上手にコントロールするのだ!		13:30~15:30 健康づくりをはじめるのだ!
15:00					
16:00			15:30~16:30 丈夫な骨を保つのだ!		
(第5週)	26	27	28		
9:00					
10:00	9:30~11:30 脳力アップ講座	9:30~10:30 ストレスを上手にコントロールするのだ!			
11:00		11:00~12:00 いつまでも自分の足で歩くのだ!			
13:00					
14:00	シルリハ体験教室	13:30~14:30 スクエアステップエクササイズ	14:00~14:45 スツキリストレッチ		
15:00	シルリハ体験教室	15:00~16:00 転ばないのだ!	15:15~16:30 ウォーキング講座		
16:00					

【お問い合わせ先】 のだまめ学校事務局 029-875-5225 ※平日9:00~17:00 お気軽にお問い合わせください

のだまめ学校スケジュール【3月】

会場:保健センター4階
関宿総合公園

	月	火	水	木	金
(第1週)	【お願い】			1	2
9:00	★ 定員がありますので、受講前に入口に置いてある名札ケースを取ってお待ちください ★ 開始時間の30分前から受付となります ★ 初めて講座へ参加する際に、申込み書に氏名等をご記入いただき、学生証をお渡しします ★ 受講の際は学生証を名札として使用しますので、忘れず持って来てください ★ 室内シューズをご持参ください			※ 毎週木曜日の14:00~16:00は関宿総合公園で開催します！定員20名(全講座) 	
10:00					
11:00				13:30~14:30 いつまでも自分の足で歩くのだ！	
13:00				※14:00~16:00 健康づくりをはじめののだ！ 関宿総合公園	
14:00				15:00~16:00 丈夫な骨を保つのだ！	
15:00					
16:00					
(第2週)	5	6	7	8	9
9:00					
10:00	9:30~10:30 認知症予防の栄養講座			9:30~11:30 お口の健康講話	9:30~10:30 ★ 猫背改善エクササイズ
11:00	11:00~12:00 水分を摂らなさいいけないのだ！				11:00~12:00 ★ カラダやわらか初心者ヨガ
13:00			13:30~14:15 スッキリストレッチ		
14:00	13:30~14:30 ★ 脳活性化シナプソロジー	13:30~15:30 健康づくりをはじめののだ！	14:45~15:15 痛みの予防・改善エクササイズ(膝)	※14:00~16:00 ウォーキング講座 関宿総合公園	13:30~15:30 脳力アップ講座
15:00	15:00~16:00 ★ こまめにやってカラダをほぐす		15:45~16:15 痛みの予防・改善エクササイズ(腰)		
16:00					
(第3週)	12	13	14	15	16
9:00		9:15~10:00 スッキリストレッチ	9:15~10:00 脳トレエクササイズ		
10:00				9:30~10:30 スクエアステップエクササイズ	9:30~11:30 ◆ ノルディックウォーク
11:00		10:30~12:00 ウォーキング講座	10:30~11:00 痛みの予防・改善エクササイズ(肩)	11:00~12:00 転ばないのだ！	
13:00			11:30~12:00 コアトレエクササイズ		
14:00	13:30~15:30 シニア版 スマートダイエット教室			※14:00~16:00 脳力アップ講座 関宿総合公園	13:30~15:30 健康づくりをはじめののだ！
15:00					
16:00					
(第4週)	19	20	21	22	23
9:00	9:15~10:00 スッキリストレッチ		春分の日		9:15~10:00 こころとからだ癒しエクササイズ
10:00					10:30~11:00 痛みの予防・改善エクササイズ(肩)
11:00	10:30~12:00 ウォーキング講座				11:30~12:00 コアトレエクササイズ
13:00					
14:00	13:30~14:30 ★ 脳のアンチエイジング講座	13:30~15:30 お口の健康講座			※14:00~16:00 ウォーキング講座 関宿総合公園
15:00	15:00~16:00 ★ 背筋しゃっきりウォーキング				
16:00					
(第5週)	26	27	28	29	30
9:00			9:15~10:00 脳トレエクササイズ		
10:00	9:30~10:30 スクエアステップエクササイズ	9:30~10:30 ★ 元気を保つ食事と運動	10:30~11:00 痛みの予防・改善エクササイズ(膝)	9:30~11:30 健康づくりをはじめののだ！	9:30~10:30 ★ 脳活性化シナプソロジー
11:00	11:00~12:00 転ばないのだ！	11:00~12:00 ★ おなかすっきりエクササイズ	11:30~12:00 痛みの予防・改善エクササイズ(腰)		11:00~12:00 ★ 背筋しゃっきりウォーキング
13:00					
14:00	14:00~16:00 脳力アップ講座	13:30~14:30 いつまでも自分の足で歩くのだ！		※14:00~16:00 脳力アップ講座 関宿総合公園	13:30~14:30 水分を摂らなさいいけないのだ！
15:00		15:00~16:00 ストレスを上手にコントロールするのだ！			
16:00					

★:株式会社 ルネサンス、◆:株式会社 ツクイ、無印:株式会社 THF が担当します

【お問い合わせ先】のだまめ学校事務局 029-875-5225 ※平日9:00~17:00 お気軽にお問い合わせください

のだまめ学校 講座内容

株式会社 THF

	講座名(テーマ)	内容
椅子やマットを使った運動が中心	120分 健康づくりをはじめののだ!	現在の体力を簡単にセルフチェックし、生活体力の維持・向上に向けておすすめ運動を紹介し、健康づくりのポイントをお伝えしますので、どんな運動をおこなえば良いかわからない方やもう一度運動方法を見直したい方などにおすすめです。
	120分 脳力アップ講座	認知症予防のための生活習慣について学ぶとともに、脳トレエクササイズで楽しく身体を動かしながら脳を刺激して、認知機能の保持・改善を目指します。ご自宅で続けられる内容を中心にお伝えします。
	60分 水分を摂らなきゃいけないのだ! ～尿もれ予防講座～	尿漏れの原因とその予防法について学びます。実技では、骨盤底筋群の強化や体幹の筋トレをおこないます。
	45分 脳トレエクササイズ	パズルやクイズなど、ゲーム感覚で楽しめる脳トレと、体を動かしながら脳を刺激するエクササイズを通して脳の活性化、認知力アップを目指します。
	30分 痛みの予防・改善エクササイズ【ひざ】	ひざ痛予防、改善を目的とした運動をおこないます。ひざ周辺の筋肉をストレッチで伸ばしたり、強化したりするエクササイズが中心です。
	30分 痛みの予防・改善エクササイズ【腰】	腰痛予防、改善を目的とした運動をおこないます。腰や背中筋の筋肉をストレッチで伸ばして、体幹部の筋力強化を目指します。
	30分 痛みの予防・改善エクササイズ【肩】	首や肩のこりの予防、改善を目的とした運動をおこないます。首や肩甲骨まわりを動かしたり圧迫したりして血行を促進し、肩関節の動きをスムーズにします。
立位の運動あり	90分 ウォーキング講座 ～基礎編～	ウォーキングの効果上げる方法や安全におこなうためのポイントなどを学びます。実際にウォーキングをおこない、気持ちよい汗をかきましょう。
	60分 転ばないのだ! ～転倒予防エクササイズ～	転倒の原因とその対処法(日常生活の中での心がけ)を学び、転倒予防のための運動(足腰を強くする筋力運動や、バランス体操など)をおこないます。
	60分 スクエアステップエクササイズ	転倒予防や体力の向上、認知機能向上などに効果的な、スクエアステップエクササイズを体験します。初めての方でも楽しくおこなえます。
	60分 丈夫な骨を保つのだ! ～骨粗しょう症予防エクササイズ～	骨粗しょう症とは何か、またその予防のためにはどのようなことに心がけて生活をしたらよいかを学びます。骨粗しょう症予防のための運動も紹介します。
ややきつめ	60分 いつまでも自分の足で歩くのだ! ～筋力アップエクササイズ～	筋力低下予防の重要性を学び、いくつになっても、自分の足で歩けるように下半身を中心とした筋力トレーニングをおこないます。
	30分 コアトレエクササイズ ～体幹強化～	姿勢矯正や転倒予防、腰痛予防を目的に、体幹部の筋力トレーニングをおこないます。自身の体重を負荷にして自宅でも簡単におこなえる運動を紹介します。
リラックス	60分 ストレスを 上手にコントロールするのだ!	ストレスの原因とその対処法を見つけるポイントを学びます。実技では、良質な睡眠を促すための呼吸法やリラクゼーションなどをおこない、心身を休めていきましょう。
	45分 こころとからだ癒しエクササイズ	自身のからだを体話(ボディトーク)をしながら、ヨガや呼吸法でこころよくからだを動かします。日々の生活から少し離れて、自身のこころとからだを見つめなおす時間をつくりましょう。
	45分 スッキリストレッチ	ストレッチで気持ちよく全身をリラックスさせます。疲労がたまっている方やからだがかたい方には特におすすめです。
座学が中心	120分 シニア版 スマートダイエット講座	高齢期に向けて、太りすぎややせすぎを防ぐために「賢い食べ方」を習得することが重要です。体重管理や認知機能アップを目指す食事法や、栄養バランスを簡単にチェックするコツなどをお伝えします。
	120分 お口の健康講座	お口のお手入れ方法や誤嚥性肺炎の予防など口腔機能の向上について学びます。正しい歯磨き方法、唾液腺マッサージ、お口の体操などをおこないます。
	60分 認知症予防の栄養講座	認知機能を保つために効果的といわれる「食べ方」をお伝えします。認知症の原因の一つとなる脳血管疾患の予防を目指す食生活にもつながります。

※ 60分以上の講座は、座学を含みます

※保健センター会場の定員は40人、関宿総合公園会場の定員は20人です

のだまめ学校 講座内容

株式会社ルネサンス

	講座名 (テーマ)	内容
運動	【60分】 脳活性化シナプソロジー	『シナプソロジー』とは「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きをすることで、脳に適度な刺激を与え、脳を活性化するプログラムです。 脳を活性化し笑顔やコミュニケーションが生まれるので、習慣化につながります。
運動	【60分】 こまめにやってカラダをほぐす	自宅でもできるイスに座っての全身のストレッチと全身をリズムカルに動かす運動を楽しみながら行うプログラムです。 血流の改善やからだのこわばりの解消、脳の活性化を目指します。
運動	【60分】 背筋しゃっきりウォーキング	ウォーミングアップの運動で正しい姿勢をつくり、動きやすく疲れにくい綺麗なウォーキング姿勢を習得するプログラムです。 正しいウォーキング姿勢で、運動効果アップ、怪我予防を目指します。
座学 + 運動	【60分】 脳のアンチエイジング講座	認知症についてや脳を活性化するためのポイントについてを学ぶ「座学」と、脳を刺激する「運動」を組み合わせた、笑顔やコミュニケーションも生まれるプログラムです。 脳を楽しく活性化しながら、認知症への理解と予防のための運動の習得を目指します。
運動	【60分】 カラダやわらか初心者ヨガ	はじめての方でも安心のヨガのクラス。難しい動きはありませんので安心してご参加いただけます。 呼吸を整え、心身をリラックスしながらゆったりとした動作で、動きやすい体づくりを目指します。
運動	【60分】 猫背改善エクササイズ	ご自身の今の姿勢を知り、ストレッチや簡単な筋力トレーニングで正しい姿勢をつくるプログラムです。 習慣化することで日常的に猫背を改善し、呼吸もスムーズに行うことができるようになり気分が爽快になります。
座学 + 運動	【60分】 元気を保つ食事と運動	栄養について実際の食事を振り返りながら楽しく学び、体力アップのための簡単な運動を行なうプログラムです。 元気になる食生活と運動の習慣化を目指します。
運動	【60分】 おなかすっきりエクササイズ	なぜおなかに脂肪が溜まるのかを理解しながら、イスに座ってできる運動を実践するプログラムです。 お腹まわりを中心に代謝をアップする運動で楽しみながらシェイプアップを目指します。

※保健センター会場の定員は40人、関宿総合公園会場の定員は20名です。