

のだまめ学校

× IO 介護予防サポート企業

コラボイベント

期間：令和2年2月4日(火)から2月28日(金)

時間：9時から16時まで

会場：保健センター4階 のだまめ学校

その他公共施設 ※詳細は中面をご確認ください

参加
無料

IO 介護予防サポート企業
特別企画！



スポーツクラブ&スパ
ルネサンス野田



野田病院

理学療法士による限定講座を実施！

※詳細は裏面で！

★脳トレ漢字パズル

秘

正解者には景品をプレゼント！
※詳細は裏面で！

大学教授による
特別講演会！

市報のだ掲載コラム
「シリーズ・介護予防10年の計」監修

コラム集
プレゼント！



東京理科大学准教授
柳田 信也氏

『こころとからだの健康』

～日常的な身体活動の重要性～

令和2年2月10日(月)

午後1時30分から3時まで

会場：市役所8階 大会議室

定員：先着150名

『フレイルに向けた対策』

令和2年2月28日(金)

午後1時30分から3時まで

会場：保健センター4階

のだまめ学校

定員：先着50名



筑波大学名誉教授
岡中 喜代次氏

特別講師による
特別講座！

- 臨床美術
- ものづくり
- 元タカラジェンヌによる
脳トレエクササイズ～特別編～ など



【お問い合わせ】 のだまめ学校 ☎ 029-875-5225

2月

【本講座・出張本講座】のだめ学校スケジュール

令和元年度

	月	火	水	木	金
(第1週)					
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				カラオケイベント 
10:00					
11:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
(第2週)	3	4	5	6	7
9:00	季節限定講座 9:30～10:30 フットケアでからだを温めるのだ！ 11:00～12:00 こころとからだ癒しヨガ 13:30～14:30 筋骨きたえてロコモ予防！ 15:00～16:00 同じやるなら楽しく有酸素運動！ 簡単エアロビクス 簡単なエクササイズで筋肉と骨に刺激を与え、ロコモを予防しましょう！ 音楽に合わせて色々な動きをおこなうので飽きることなく、あっという間にこころとからだがスッキリします！	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 転ばないのだ！ 13:30～15:00 日常生活を楽にする！ 全身ストレッチ講座 ● 健康な体づくりの専門家 理学療法士によるストレッチ講座です。体が“かる～く”なること請け合いです！21日(金)も同じ内容です。	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 転ばないのだ！ 13:30～15:00 日常生活を楽にする！ 全身ストレッチ講座 ● 健康な体づくりの専門家 理学療法士によるストレッチ講座です。体が“かる～く”なること請け合いです！21日(金)も同じ内容です。	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 転ばないのだ！ 13:30～15:00 日常生活を楽にする！ 全身ストレッチ講座 ● 健康な体づくりの専門家 理学療法士によるストレッチ講座です。体が“かる～く”なること請け合いです！21日(金)も同じ内容です。	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 転ばないのだ！ 13:30～15:00 日常生活を楽にする！ 全身ストレッチ講座 ● 健康な体づくりの専門家 理学療法士によるストレッチ講座です。体が“かる～く”なること請け合いです！21日(金)も同じ内容です。
10:00					
11:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
(第3週)	10	11	12	13	14
9:00	季節限定講座 9:30～10:30 ムーブメントトレーニング 11:00～12:00 エアロ&ファイト 13:30～15:00 健康講演会 『こころとからだの健康～日常的な身体活動の重要性～』 会場は市役所8階の大会議室です	季節限定講座 9:30～10:30 ムーブメントトレーニング 11:00～12:00 エアロ&ファイト 13:30～15:00 健康講演会 『こころとからだの健康～日常的な身体活動の重要性～』 会場は市役所8階の大会議室です	季節限定講座 9:30～10:30 ムーブメントトレーニング 11:00～12:00 エアロ&ファイト 13:30～15:00 健康講演会 『こころとからだの健康～日常的な身体活動の重要性～』 会場は市役所8階の大会議室です	季節限定講座 9:30～10:30 ムーブメントトレーニング 11:00～12:00 エアロ&ファイト 13:30～15:00 健康講演会 『こころとからだの健康～日常的な身体活動の重要性～』 会場は市役所8階の大会議室です	季節限定講座 9:30～10:30 ムーブメントトレーニング 11:00～12:00 エアロ&ファイト 13:30～15:00 健康講演会 『こころとからだの健康～日常的な身体活動の重要性～』 会場は市役所8階の大会議室です
10:00					
11:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
(第4週)	17	18	19	20	21
9:00	季節限定講座 9:30～10:30 スクエアステップ(初級) 11:00～12:00 スクエアステップ(中上級) 13:30～15:00 脳トレ！筋トレ！からだづくり講座 15:30～16:00 痛みの予防・改善EX(腰)	季節限定講座 9:30～10:30 スクエアステップ(初級) 11:00～12:00 スクエアステップ(中上級) 13:30～15:00 脳トレ！筋トレ！からだづくり講座 15:30～16:00 痛みの予防・改善EX(腰)	季節限定講座 9:30～10:30 スクエアステップ(初級) 11:00～12:00 スクエアステップ(中上級) 13:30～15:00 脳トレ！筋トレ！からだづくり講座 15:30～16:00 痛みの予防・改善EX(腰)	季節限定講座 9:30～10:30 スクエアステップ(初級) 11:00～12:00 スクエアステップ(中上級) 13:30～15:00 脳トレ！筋トレ！からだづくり講座 15:30～16:00 痛みの予防・改善EX(腰)	季節限定講座 9:30～10:30 スクエアステップ(初級) 11:00～12:00 スクエアステップ(中上級) 13:30～15:00 脳トレ！筋トレ！からだづくり講座 15:30～16:00 痛みの予防・改善EX(腰)
10:00					
11:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
(第5週)	24	25	26	27	28
9:00	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 いつまでも自分の足で歩くのだ！ 13:30～14:30 タオルdeエクササイズ ★ 15:00～16:00 こまめにやってカラダをほぐす ★ 振替休日 タオルを持ってきてください。	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 いつまでも自分の足で歩くのだ！ 13:30～14:30 タオルdeエクササイズ ★ 15:00～16:00 こまめにやってカラダをほぐす ★ 振替休日 タオルを持ってきてください。	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 いつまでも自分の足で歩くのだ！ 13:30～14:30 タオルdeエクササイズ ★ 15:00～16:00 こまめにやってカラダをほぐす ★ 振替休日 タオルを持ってきてください。	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 いつまでも自分の足で歩くのだ！ 13:30～14:30 タオルdeエクササイズ ★ 15:00～16:00 こまめにやってカラダをほぐす ★ 振替休日 タオルを持ってきてください。	季節限定講座 9:30～10:30 男気フィットネス 11:00～12:00 いつまでも自分の足で歩くのだ！ 13:30～14:30 タオルdeエクササイズ ★ 15:00～16:00 こまめにやってカラダをほぐす ★ 振替休日 タオルを持ってきてください。
10:00					
11:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					

※本講座の会場は保健センター4階です。

※本講座、出張本講座ともに定員は40人です。

※太枠は出張本講座です。会場を確認の上、ご参加ください。

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

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

ルネサンス野田で のだまめ学校特別企画 (無料) 実施します!



① 特別プログラム (午前9時から午前10時まで)
「背筋しゃっきりウォーキング」

② 施設体験 (午前10時から午後1時まで)
マシンジム・プール
風呂・マッサージチェア

65歳
以上の方
限定

会場は
「ルネサンス野田」

【参加方法】

このプログラムに参加するには、**申込み (各回先着30名)** が **必要** です。

① 令和2年2月6日 (木) の回

申込み期間: 令和2年1月20日～
1月31日まで

② 令和2年2月27日 (木) の回

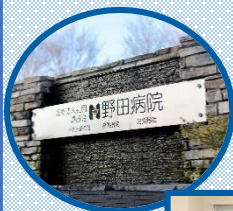
申込み期間: 令和2年2月 3日～
2月14日まで

申込先: ルネサンス野田「のだまめ学校コラボイベント申し込み」とお伝えください

電話: 04-7122-9000 (火曜日～日曜日の午前10時～午後7時まで)

野田病院 (リハビリテーションセンター)

野田病院のリハビリ専門職「理学療法士」による限定講座を実施!



「日常生活を楽しむ!
全身ストレッチ講座」

会場は
「のだまめ学校」

【開催日時】

① 2月5日 (水)
午後1時30分から午後3時まで

② 2月21日 (金)
午前10時から午前11時30分まで



講座に参加して、のだまめ学校教室に掲示してある漢字を4つ組み合わせる言葉を作ってみましょう♪できた言葉を下に記入して、スタッフへ提出して下さい。正解者には、景品をプレゼント!

--	--	--	--

漢字パズル