



市民の方への介護予防への取り組み

株式会社ルネサンス（スポーツクラブ&スパルネサンス野田24）

のだまめ学校

野田市ホームページでは詳細な内容を紹介しています



株式会社ルネサンスは、野田市にて地域の方の健康増進のためにスポーツクラブを運営するとともに、野田市・株式会社THFと連携し、介護予防に関する知識の向上を目指している「介護予防10年の計」の取り組みの1つである、「のだまめ学校」での講師活動をしております。

市民の皆様の自助、互助による取り組みを中心とし、元気な高齢者が増え、要介護・要支援者の少ないまちづくりを推進していくため、介護予防や認知症予防の講座から脳トレ・エクササイズ、ストレッチ、体幹トレーニングなど無理のない範囲での楽しい運動を「のだまめ学校」にて実施しております。またオンライン講座も実施しており、高齢の方々が映像を活用し無理なく運動できるような環境も提供しております。

開催場所・時間

のだまめ学校

《のだまめ学校》

野田市保健センター のだまめ学校（4階408会議室）

スケジュールは野田市ホームページをご確認ください。

1講座 60分

受講方法：事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

問い合わせ先：のだまめ学校（株式会社THF内）029-875-5225

参加者の声

- ・脳トレは、自分がのだまめ学校で覚えて孫と家で一緒にやっている。孫と一緒にできるのが楽しい。
 - ・通うことで、新しいお友達ができた。
 - ・講師の先生が元気だから、エネルギーをもらえる。
 - ・介護を予防するための知識を得ることができる。 など
- 今後、要介護・要支援者が少ない街にするためには、より多くの方々に参加いただき、ご自身はもちろん、家族の方々への情報提供ができるような環境が必要となります。ぜひ身近な方へお知らせください。

野田市公式YouTubeチャンネルでも紹介しておりますのでぜひ一度ご覧ください。



野田市公式YouTubeチャンネル