

# はつらつ赤堀

2024年4月号  
5月・6月開催案内

伊勢崎市交流の場事業として「健康に関する講座等」を、65歳以上の方を対象に「はつらつ赤堀(赤堀保健福祉センター内)」で開催します。

事務局(社会福祉協議会 赤堀支所) ☎ 0270-62-0066 伊勢崎市西久保町2丁目123-1

## キア体操&やさしいヨガ I

イスに座って音楽に合わせて、簡単なストレッチやフェイスタオルで行うヨガです!!

- 期 日 5月10日(金) 6月7日(金) 7月5日(金) 8月2日(金) 9月6日(金)  
時 間 各日とも午前10時~11時30分  
参加費 無料  
定 員 20人(先着順) ※原則5回の講座を受講できる方  
申 込 4月15日(月) 午前9時から下記の電話又は、直接事務局へ  
☎ 0270-62-0066 事務局(社会福祉協議会赤堀支所)  
その他 当日は動きやすい服装で、フェイスタオルと飲み物を持参してください

## 睡眠と健康の知恵講座

MY 定期講座(明治安田生命協賛)

「年齢とともに眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みはありませんか?

- 期 日 第一回目 5月13日(月) ぐらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋  
第二回目 5月20日(月) ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!  
時 間 両日とも午後2時~3時  
参加費 無 料  
定 員 20人(先着順) ※原則として2回の講座を受講できる方  
申 込 4月17日(水) 午前9時から下記の電話又は、直接事務局へ  
☎ 0270-62-0066 事務局(社会福祉協議会赤堀支所)

## 脳トレ&ストレッチ体操 I

ゲームで楽しく脳トレーニングをして脳を活性化しながら、ストレッチ体操で弱った足腰を鍛えませんか!!

- 期 日 5月27日(月) 6月24日(月) 7月29日(月) 8月26日(月)  
9月30日(月)  
時 間 各日とも午後2時~3時30分  
参加費 無 料  
定 員 20人(先着順) ※原則5回の講座を受講できる方  
申 込 4月19日(金) 午前9時から下記の電話又は、直接事務局へ  
☎ 0270-62-0066 事務局(社会福祉協議会赤堀支所)  
その他 当日は動きやすい服装で、タオルと飲み物を持参してください

# 認知症予防講座

- 期 日 第一回目 6月14日(金) アロマの癒し空間でストレッチ&脳トレ  
マスクに貼るアロマシールプレゼント
- 第二回目 6月28日(金) 認知症について知る
- 時 間 両日とも午前10時~11時
- 講 師 高齢者相談センター赤堀&認知症疾患医療センター原病院
- 参加費 無 料
- 定 員 20人(先着順) ※原則2回の講座を受講できる方
- 申 込 4月22日(月)午前9時から下記の電話又は、直接事務局へ  
☎ 0270-62-0066 事務局(社会福祉協議会赤堀支所)
- その他 水分補給のため、飲み物を持参してください

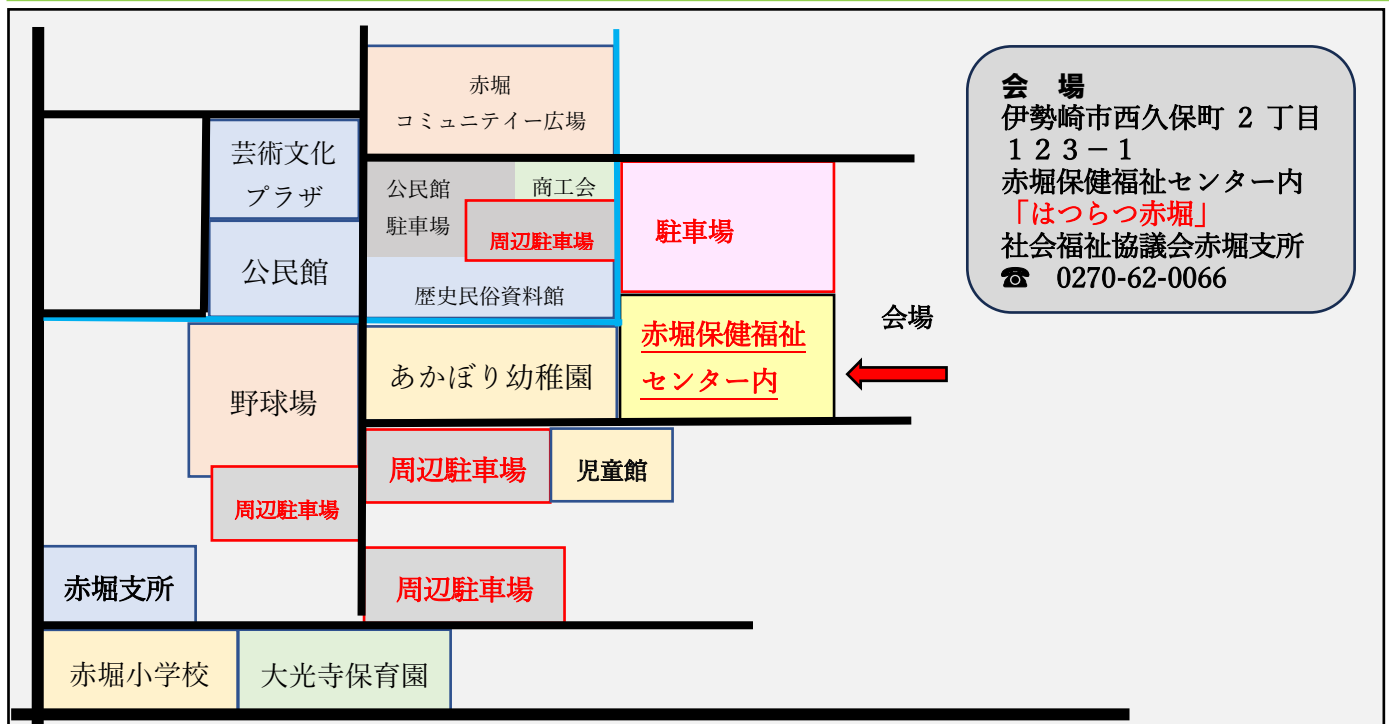
7月・8月・9月開催予定の講座等(6月号に詳細を掲載します)

1. 折り紙教室
2. お茶会
3. 出前講座「悪徳商法ゲキタイ法」
4. 終活入門講座
5. おいしいコーヒーのいれ方講座

※ 開催予定が変更になる場合もあります



会 場  
伊勢崎市西久保町 2 丁目  
1 2 3 - 1  
赤堀保健福祉センター内  
「はつらつ赤堀」  
社会福祉協議会赤堀支所  
☎ 0270-62-0066



「はつらつ赤堀」は自由で気楽にお茶を飲んだり、おしゃべりが出来る交流の場所です。  
また、囲碁や将棋も備えてありますので、皆さんで遊びに来てください。

**開所時間・・・平日の午前9時から午後4時(土・日・祝日・年末年始を除く)**

## 【注意事項】

- ・会場で検診等を行って混雑している場合がありますので、ご注意ください。
- ・駐車場は必ず、保健福祉センター北側駐車場をご利用ください。
- ・満車のときは、周辺駐車場をご利用ください。
- ・受付は、入口を入れて右側の奥になります。