

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(旧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

A D L 体操

日常生活に必要な動作能力の維持や向上と介護予防を目的とした、**高齢者対応型のやさしい体操**です。

期 日 3月 2日(月) 3月 9日(月)
3月16日(月)

時 間 午前10時～11時30分

参加費 無 料

定 員 20人(先着順)

申 込 2月12日(木) 午前9時から下記の電話又は直接事務局へ
事務局 社会福祉協議会赤堀支所(赤堀保健福祉センター内)
☎ 0270-62-0066

その他 当日は、動きやすい服装でフェイスタオルと水分補給のため飲み物を持参してください。



「はつらつ赤堀」は自由な空間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。飲食物も持込み可能ですが、ゴミは持ち帰りをお願いしています。

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)



