

# はつらつ赤堀

2025年4月号  
5・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(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

## チェア体操&ストレッチ A・B

椅子に座って音楽に合わせて、簡単な体操やストレッチを行います  
AとBは同じ内容ですので、申込はどちらか一つでお願いします

### ●チェア体操&ストレッチ A

期 日 5月2日(金) 6月6日(金) 7月4日(金)  
8月1日(金) 9月5日(金)  
時 間 各日とも午前10時~11時30分

### ●チェア体操&ストレッチ B

期 日 5月12日(月) 6月 9日(月) 7月14日(月)  
8月18日(月) 9月 8日(月)  
時 間 各日とも午前10時~11時30分

参加費 無 料 (A・Bどちらも)

定 員 A・Bそれぞれ20人(先着順) ※原則5回の講座を受講できる方  
なお、申込者が殺到した場合は当日正午まで受付し、抽選となる場合があります

申 込 Aは4月16日(水)、Bは4月21日(月)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(旧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



## スマホ基礎講座

スマートフォンを持っていない方、持っているが通話以外の使い方が分からない方を対象に、体験機を使用して基本的な操作や基礎知識からLINEや動画を楽しむ方法が学べます

期 日 5月 9日(金) 5月16日(金) 5月23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3回の講座を受講できる方

ただし、5月1日時点で申込者が15人未満の場合は講座を中止する場合があります

申 込 4月18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 当日は水分補給のため飲み物を持参してください



## 脳トレ&ストレッチ体操

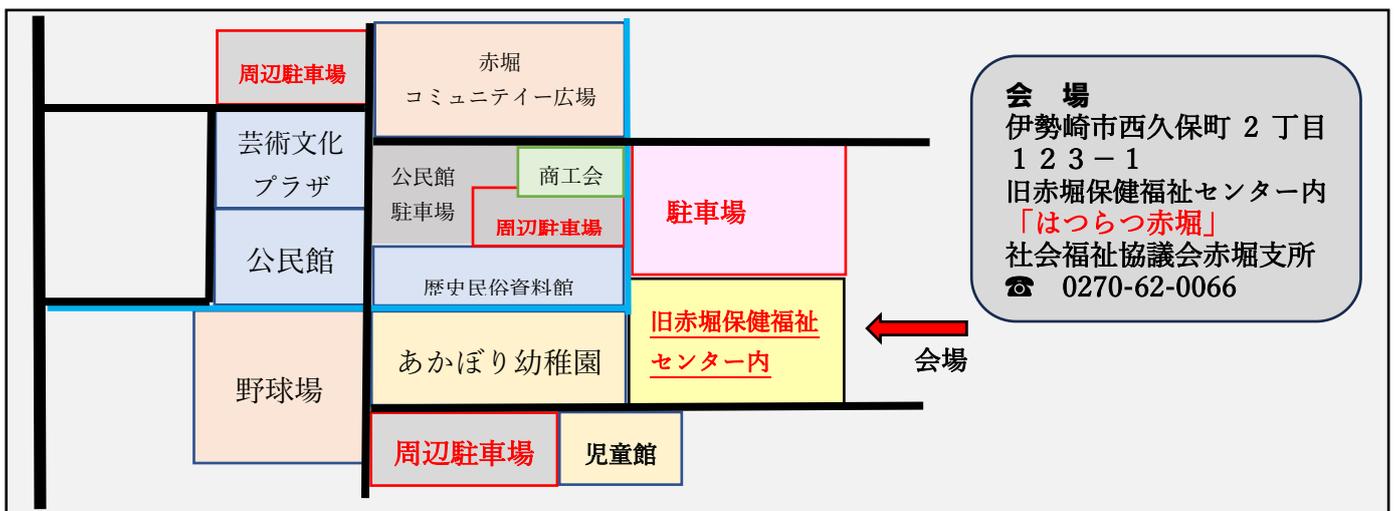
ゲームで楽しく脳トレーニングをして脳を活性化しながら、ストレッチ体操で弱った足腰を鍛えませんか!!

- 期 日 5月26日(月) 6月23日(月) 7月28日(月) 8月25日(月)  
9月22日(月)
- 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23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)
- 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1日目 6月11日(水) 認知症になる前と後でやっておきたいこと!  
~アロマで気分をリフレッシュ~  
第2日目 6月18日(水) アロマの癒し空間でストレッチとリラクゼーション&脳トレ
- 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25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 当日は水分補給のため、飲み物を持参してください



### 【注意事項】

- ・ 駐車場は必ず、旧赤堀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。