

はつらつ赤堀 2026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8日(金) 6月5日(金) 7月3日(金)
8月7日(金) 9月4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11日(月) 6月 8日(月) 7月13日(月)
8月10日(月) 9月14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

申 込 Aは4月15日(水)、Bは4月17日(金)午前9時から下記の電話で受け付けます。(受付は電話のみ)

事務局 社会福祉協議会赤堀支所 ☎ 0270-62-0066

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



健康マージャン教室

健康マージャンは「儲けない・飲まない・吸わない」をルールとし、脳の活性化や交流を目的とした健全なマージャンです。マージャン初心者の方を対象にマージャンのルールや基礎を学ぶ教室です。

期 日 5月13日(水) 5月20日(水) 5月27日(水)

時 間 各日とも午前10時~11時30分

参加費 無 料

定 員 16人(先着順) ※原則3回の講座を受講できる方

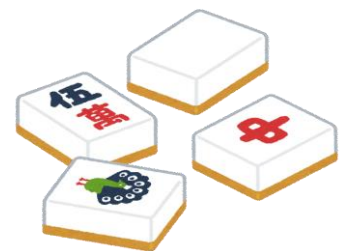
また、健康マージャンをボランティアで指導できる方も同時に募集します。

申 込 4月20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 当日は水分補給のため飲み物を持参してください。

※5月から「はつらつ赤堀」に麻雀卓を常設する予定です。



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25日(月) 6月22日(月) 7月27日(月) 8月24日(月)
9月28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22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。



かんたん整理収納講座

★ 誰でも出来る整理収納を学んでスッキリ快適に暮らす ★
お片付けが苦手な方は必見です。誰でも出来るお片付けの基本ステップとクローゼットの整理が学べます。衣類のたたみ方の実習もあります。

期 日 6月10日(水) 6月17日(水)

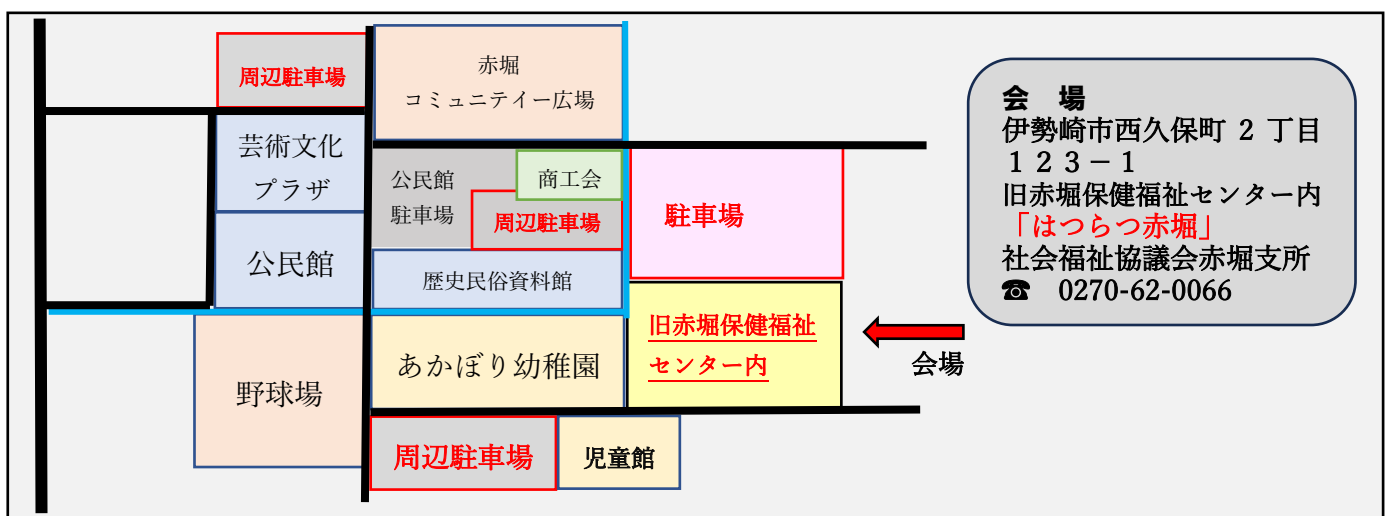
時 間 両日とも午前10時~11時30分

参加費 無 料

定 員 20人(先着順) ※原則2回の講座を受講できる方

申 込 4月24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。