

# はつらつ赤堀

2026年6月号  
7・8・9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

## 出前講座「高齢者への福祉サービス」

高齢者が住み慣れた地域で生活を継続するために必要な福祉サービスを紹介  
します!!

- 期 日 7月10日(金)  
時 間 午前10時~11時  
参加費 無 料  
定 員 20人(先着順)  
申 込 6月15日(月)午前9時から下記の電話又は直接事務局で受付  
☎ 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



## 出前講座「気をつけて、契約トラブル急増中！」

契約の基礎知識と最近の契約トラブルの事例を紹介します!!

- 期 日 7月24日(金)  
時 間 午前10時~11時  
参加費 無 料  
定 員 20人(先着順)  
申 込 6月17日(水)午前9時から下記の電話又は直接事務局で受付  
☎ 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



## 頭 の 健 康 体 操 講 座

認知症は誰でも起こりえる身近な病気です。少しでも発症時期を遅らせる  
よう生活における工夫のお話と、手足口を使ったゲームで頭の体操をしま  
せんか!

- 期 日 8月19日(水)  
時 間 午前10時~11時30分  
参加費 無 料  
定 員 20人(先着順)  
申 込 6月19日(金)午前9時から下記の電話又は直接事務局で受付  
☎ 0270-62-0066 事務局(社会福祉協議会赤堀支所)  
その他 当日は、動きやすい服装で水分補給のため飲み物を持参してください



## らくらく健康教室

～ 健康寿命をのばして、いきいきとした未来へ ～

健康寿命を延ばす土台は「食事・運動・睡眠・排泄・ストレス」の5つの要素です。この5つの要素のつながりを理解し、体全体のバランスを整える健康になるためのコツと簡単な体操が楽しく学べます！

- 期 日 8月21日(金)  
時 間 午前10時～11時30分  
参加費 無 料  
定 員 20人(先着順)  
申 込 6月22日(月) 午前9時から下記の電話又は直接事務局で受付  
☎ 0270-62-0066 事務局(社会福祉協議会赤堀支所)  
その他 当日は、動きやすい服装で水分補給のため飲み物を持参してください

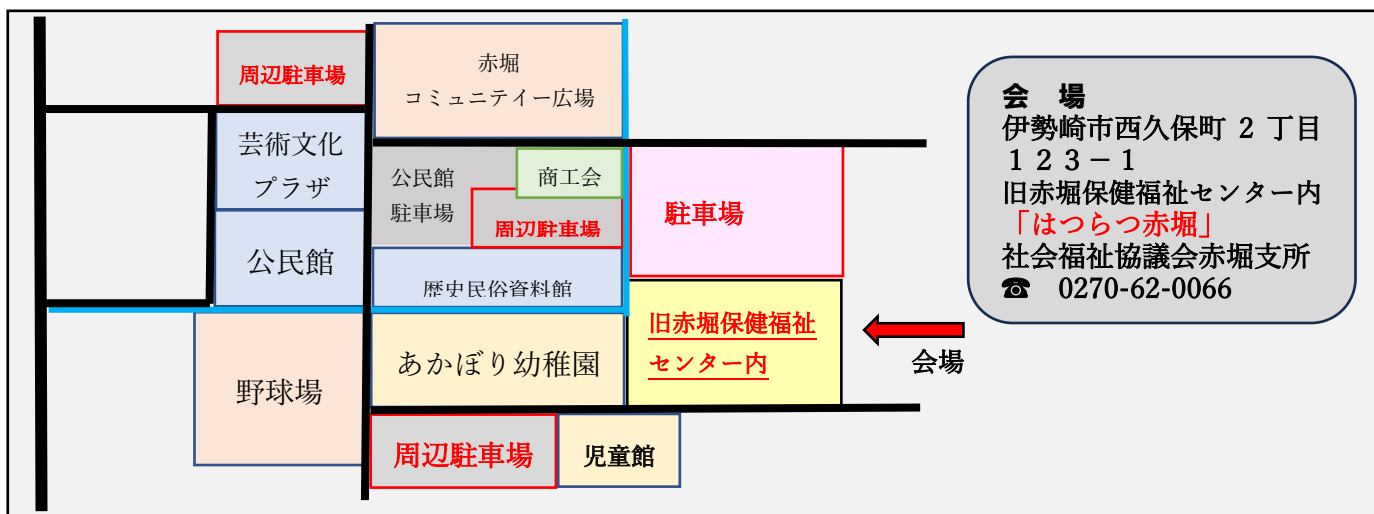


## 誤嚥性肺炎予防講座

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎を知り、予防に必要な知識や姿勢と誤嚥、嚥下機能低下に対する対処方法を学びませんか！

- 日 時 9月18日(金) 午前10時～11時30分  
参加費 無 料  
定 員 24人(先着順)  
申 込 6月24日(水) 午前9時から下記の電話又は直接事務局で受付  
☎ 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。