

はつらつ赤堀

2025.12月号

R8. 1.2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

やさしい介護予防・フレイル予防

生活習慣病と心身機能の低下を予防して高齢期の健康を守り、いきいきと過ごすためのポイントが学べます。

日 時 1月14日(水) 午前10時~11時

参加費 無 料

定 員 20人(先着順)

申 込 12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、水分補給のため飲み物を持参してください。

介護保険制度について

住み慣れた地域で安心して暮らすため、介護保険の仕組みと利用出来るサービスを紹介します。

日 時 1月23日(金) 午前10時~11時

参加費 無 料

定 員 20人(先着順)

申 込 12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)

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。

高齢期を元気に過ごすための食生活

高齢者が健康を維持し元気に過ごすための食事のポイントについて学び食生活を見直してみませんか！

日 時 2月18日(水) 午前10時~11時

参加費 無 料

定 員 20人(先着順)

申 込 12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)

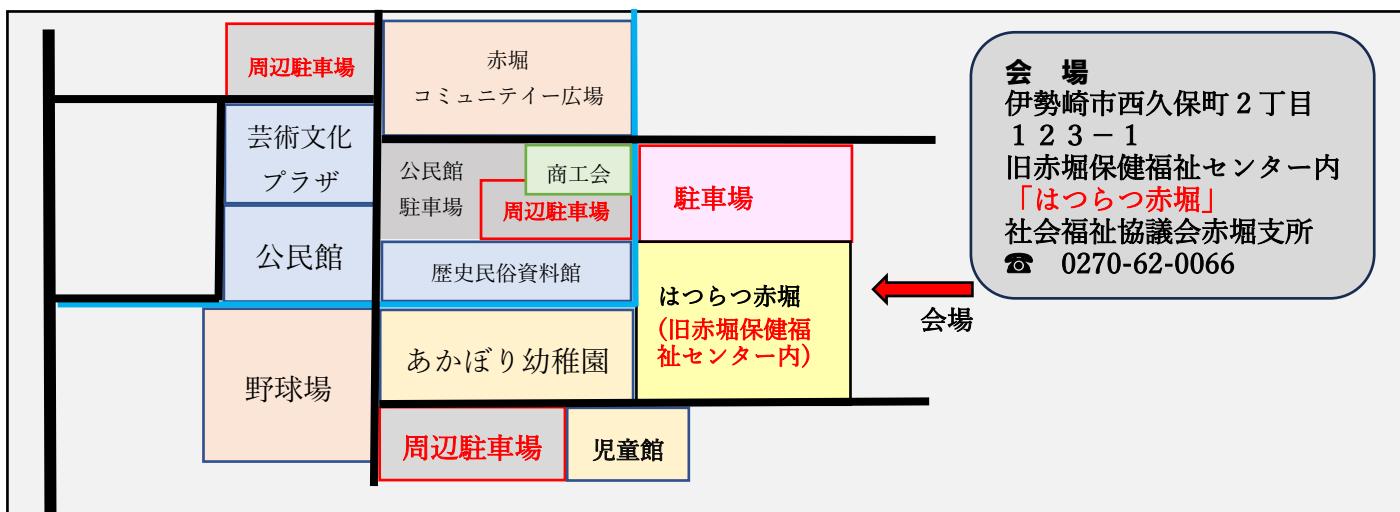
その他 当日は、水分補給のため飲み物を持参してください。

スロットボール を設置しました



●予約は不要で、利用時間は平日の午前9時～午後4時までただし、講座等ある場合は利用できません

●得点の的を目掛けて5球打撃し、合計得点で勝敗が決まります



【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、入口を入って右側の奥になります。