

はつらつ赤堀

2026年8月号
10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 C・D

椅子に座って音楽に合わせ、簡単な体操やストレッチを行います
CとD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 C

期 日 10月2日(金) 11月6日(金) 12月4日(金)
1月8日(金) 2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 D

期 日 10月19日(月) 11月9日(月) 12月14日(月)
1月18日(月) 2月8日(月)

時 間 各日とも午前10時～11時30分

参加費 無 料 (C・Dどちらも)

定 員 C・D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 Cは8月17日(月)、Dは8月21日(金) 午前9時から下記の電話で受付 **(電話予約のみ)**

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



秋のお茶会

みんなで楽しくお茶を飲んだり、希望者はお茶を点てたりすることも出来ます。

日 時 10月5日(月)

十五夜

午後2時～3時30分

定 員 先着30人程度

申 込 申込はありません。当日お越しください

会 場 はつらつ赤堀(旧赤堀保健福祉センター)



肩こり・腰痛予防講座

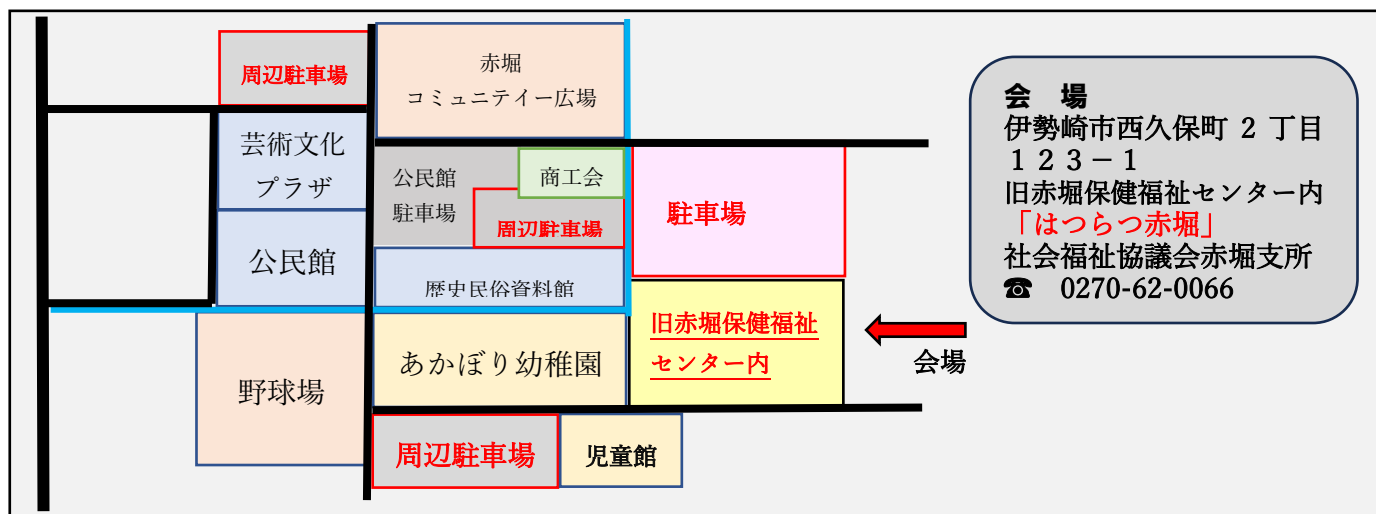
肩こりや腰痛が発生するメカニズムや予防の考え方、自分で行える予防体操を学びませんか!!

期 日 10月16日(金)
 時 間 午前10時～11時30分
 参加費 無 料
 定 員 24人(先着順)
 申 込 8月19日(水) 午前9時から下記の電話または直接事務局へ
 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 II

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 10月26日(月) 11月30日(月) 12月28日(月) 1月25日(月)
 2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 8月24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、動きやすい服装でタオルと水分補給のため飲み物を持参してくだ



会 場
 伊勢崎市西久保町 2 丁目
 1 2 3 - 1
 旧赤堀保健福祉センター内
 「はつらつ赤堀」
 社会福祉協議会赤堀支所
 ☎ 0270-62-0066

【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。