

はっらつ赤堀 2026年 10月号 11.12.1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「はっらつ赤堀(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

はじめての終活講座

(終活の基本・エンディングノート・生前整理まで)

これから終活を始めたい人へ「終活まるわかり講座」として、何からはじめたらいいかをやさしくお伝えいたします。

期 日 11月18日(水)・11月25日(水)・12月2日(水)

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

申 込 10月16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 当日は筆記用具と水分補給のため飲み物を持参してください。



ミニ門松作り

ミニ門松を作って、新しい年を迎える準備をしませんか!!

日 時 12月16日(水) 午前11時～12時

参加費 600円(材料代、欠席の場合返金はできません)

定 員 10人(先着順)

申 込 10月19日(月)午前9時から参加費を添えて直接事務局へ

事務局 社会福祉協議会赤堀支所(赤堀保健福祉センター内)

その他 ミニ門松は高さ約25cmの一对です。当日は、ハサミとミニ門松持ち帰り用レジ袋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

高齢期を元気に過ごすために重要な食事のポイントについて学べます。

日 時 12月18日(金) 午前10時～11時

参加費 無 料

定 員 20人(先着順)

申 込 10月23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。



楽しく学ぶ赤堀地区の古代

赤堀地区には、赤堀茶臼山古墳や赤堀村104号墳など立派な埴輪が出土する古墳が数多く造られました。

最新の発掘情報から赤堀地区の古代を学びませんか!!

期 日 1月13日(水)

時 間 午前10時～11時

参加費 無 料

定 員 20人（先着順）

申 込 10月26日(月)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、水分補給のため飲み物を持参してください。



いきいき健康講座

血液や血管と生活習慣の話です。血液と血管は健康のバロメーターです。体やこころを健やかに保つための生活習慣ついて、簡単な体操等を体験しながら学びませんか！！

期 日 1月22日(金)

時 間 午前10時～11時30分

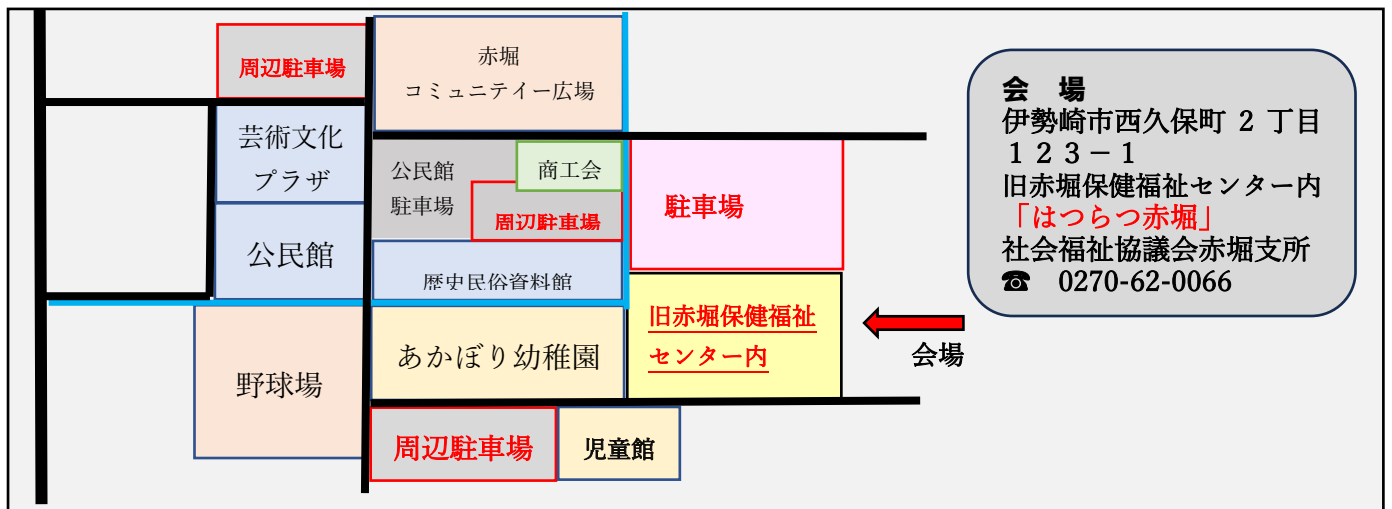
参加費 無 料

定 員 20人(先着順)

申 込 10月28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、入口に入って右側の奥になります。