

はつらつ赤堀

2025年8月号
9・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

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎予防講座

ごえんせいはいえん

高齢者に起こりやすい誤嚥性肺炎を知り、予防に必要な知識と、症状や対策が学べます。

日時 9月12日(金) 午前10時～11時30分
参加費 無料
定員 20人(先着順)
申込 8月18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

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3日(金) 11月7日(金) 12月5日(金)
1月9日(金) 2月6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20日(月) 11月10日(月) 12月8日(月)
1月19日(月) 2月9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20日(水)、Dは8月25日(月) 午前9時から下記の電話又は直接事務局へ

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、動きやすい服装でフェイスタオルと水分補給のため飲み物を持参してください



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いすることも出来ます。

日時 10月6日(月)
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)

十五夜



肩こり・腰痛予防講座

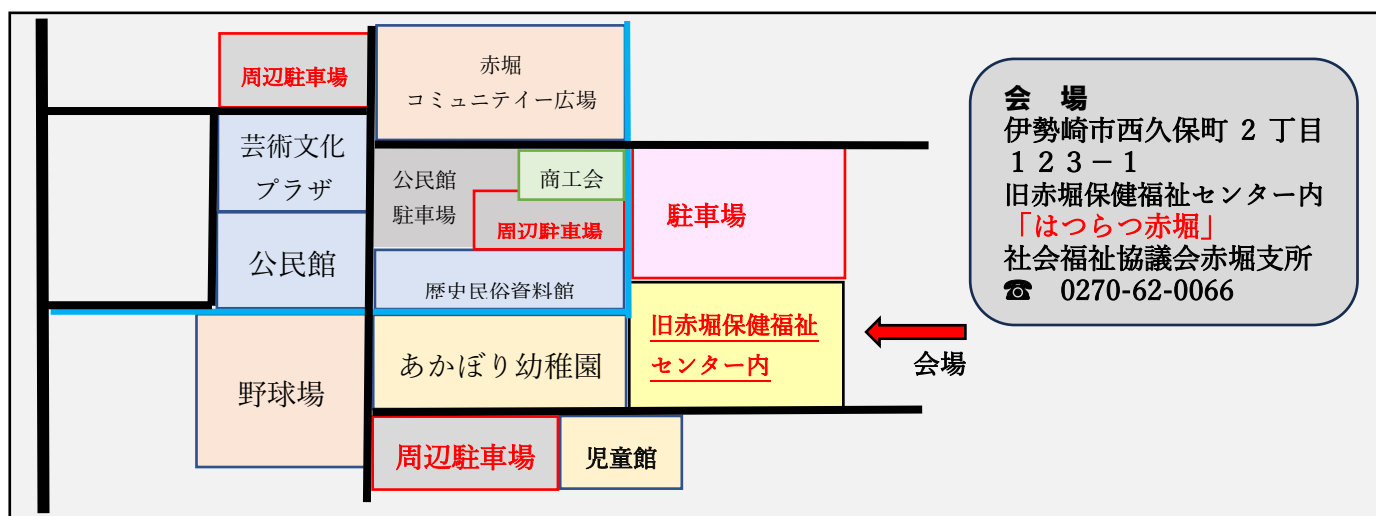
肩こりや腰痛が発生するメカニズムや予防の考え方、自分で行える予防体操を学びませんか!!

期 日 10月17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 8月22日(金) 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27日(月) 11月17日(月) 12月22日(月) 1月26日(月)
 2月16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27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



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。