



## 第40回赤堀まつり開催について



本年度の赤堀まつりは、**10月3日(土)**に開催します。  
開催にあたいましては、皆様のご理解・ご協力を  
よろしく申し上げます。



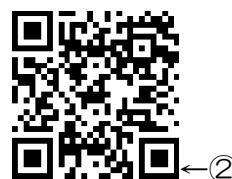
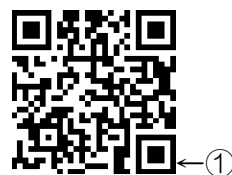
### ピラティス骨盤ストレッチ

- 《 日 時 》 6月15日(月) 午後1時30分~3時
- 《 会 場 》 赤堀公民館 1階 和室
- 《 内 容 》 骨盤の歪みを整えて肩こりや腰痛を改善して体と心のバランスを整えます。
- 《 参加費 》 無料
- 《 対 象 》 市内在住の人
- 《 定 員 》 15名(先着順)
- 《 講 師 》 丸山 恵さん
- 《 持ち物 》 ヨガマット、タオル、飲み物  
※ 運動のできる服装で参加
- 《 申 込 》 6月5日(金) 午前9時~  
電話で赤堀公民館へ



### 親子でハワイアンリズム♪

- 《 日 時 》 ①6月16日(火) ②7月3日(金)  
①・②申し込みはどちらか一つでお願いします。  
午前10時30分~11時30分
- 《 会 場 》 赤堀公民館 1階 和室
- 《 内 容 》 ウクレレの音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします。
- 《 対 象 》 市内在住の6ヵ月~2歳以下の子どもとその親
- 《 定 員 》 ①・②それぞれ各10組(先着順)
- 《 講 師 》 菅谷 沙織さん
- 《 持ち物 》 飲み物、お子さんとのいつものお出かけセット
- 《 参加費 》 無料
- 《 申 込 》 6月5日(金) 午前9時~  
①・②を選んで専用フォーム(QRコード)から受付



# チェアバトン& ストレッチ教室

- 《 日 時 》 6月29日(月)  
午後1時30分～3時
- 《 会 場 》 赤堀公民館 1階 ホール
- 《 内 容 》 椅子を使って肩や肩甲骨周りを  
スッキリさせる体操とヨガマットを  
使ってストレッチを行います。  
初めての方、体の硬い方も大歓迎です。
- 《 参加費 》 無料
- 《 対 象 》 市内在住の人
- 《 定 員 》 20名(先着順)
- 《 講 師 》 丸山 恵さん
- 《 持ち物 》 ヨガマット又はバスタオル、  
汗拭きタオル、飲み物  
※運動のできる服装で参加
- 《 申 込 》 6月15日(月)  
午前9時～  
電話で赤堀公民館へ



# \* \* パッククッキング \* \*

- 《 日 時 》 6月24日(水)  
午前10時～午後1時
- 《 会 場 》 赤堀公民館 2階 調理室
- 《メニュー》 麦ご飯・サバ缶のトマトカレー、  
お豆とコーンのポテトサラダ、  
乾パンで簡単ティラミス
- 《 参加費 》 1人100円
- 《 定 員 》 20名(先着順) ※6月16日〆切
- 《 持ち物 》 エプロン、三角巾、マスク、  
ハンカチ、筆記用具
- 《 申込先 》 田部井 (TEL090-2304-1124)



伊勢崎市食生活改善推進協議会

# ピタパンサンドを作ろう (ポケットパン)

- 《 日 時 》 7月6日(月)  
午前10時～正午(9時50分集合)
- 《 会 場 》 赤堀公民館 2階 調理室
- 《 内 容 》 2種類の具を中に入れてピタパン  
サンドイッチとスープを作ります。  
※ポケットの中に具を入れるので  
食べやすい人気のサンドイッチです。
- 《 参加費 》 600円
- 《 対 象 》 市内在住の人
- 《 定 員 》 16名(先着順)
- 《 講 師 》 指田 純子さん
- 《 持ち物 》 エプロン、三角巾  
マスク、ふきん2枚
- 《 申 込 》 6月15日(月)  
午前9時～  
参加費を添えて直接赤堀公民館へ



# 骨盤調整ヨガ

- 《 日 時 》 7月9日(木)・16日(木)  
【全2回】  
午後1時30分～3時30分
- 《 会 場 》 赤堀公民館 1階 和室
- 《 内 容 》 ヨガで骨盤を中心に全身を整え、  
健やかな身体作りを  
おこないます。
- 《 参加費 》 無料
- 《 対 象 》 市内在住の人
- 《 定 員 》 15名(先着順)
- 《 講 師 》 北島 庸子さん
- 《 持ち物 》 ヨガマット、長いタオル又は  
手ぬぐい、飲み物  
※運動のできる服装で参加
- 《 申 込 》 6月25日(木)  
午前9時～  
電話で赤堀公民館へ



赤堀地区人口・世帯数(前月比) 令和8年5月1日現在  
男12,489人(+24) 女12,077人(+6) 合計24,566人(+30) 世帯数10,780戸(+34)

カラー版は  
こちら

