

ふくしプラザだより5月



令和7年5月1日発行
伊勢崎市社会福祉協議会
伊勢崎市ふくしプラザ
伊勢崎中央町26-22
TEL: 26-7733
FAX: 26-7734

【ふくしプラザ主催事業】

※予定は変更になることがあります。※対象は概ね60歳以上で市内在住の方です。

◎健康相談

場所:ふくしプラザ 3階/健康相談室 時間:午後1時30分~2時30分

5月8日(木)	保健師の相談	● 日常生活の指導を行います
5月22日(木)	保健師・栄養士の相談	● 尿検査・体脂肪・血圧・血糖測定を行います。

◎軽スポーツ教室 時間:午後1時30分~3時30分(受付は午後1時~1時30分)

※軽スポーツ教室は、多目的ホール使用制限に伴い、「**緋の郷・境地域福祉センター**」で実施します

5月8日(木)	チェアエクササイズ	◎緋の郷 円形交流館 第1・2 交流室
5月15日(木)	スポーツ輪投げ	☆境地域福祉センター 多目的ホール
5月22日(木)	チェアエクササイズ	◎緋の郷 円形交流館 第1・2 交流室
・チェアエクササイズはフェイスタオルを持参して下さい ・境地域福祉センターは運動靴(上履き)を持参して下さい		

◎高齢者悩みごと相談 場所:ふくしプラザ 3階/福祉情報センター 時間:午前10時~午後3時 生活の中で困りごとや悩みごとはありませんか?お気軽に相談してください ※予約制ではありません

5月15日(木)	5月22日(木)	● 対面または電話での相談も受け付けています。 《正午~午後1時は休》 相談電話 0270-26-7744
5月29日(木)		

〈 健やか学級 募集 〉

期間 6月16日(月)~令和8年3月16日(月)全18回

時間 午前9時30分~11時30分

会場 ふくしプラザほか

対象 市内に在住の60歳以上の人

※以前受講した人は除きます



定員 25人程度(先着順)

内容 健康に関する講義・体験学習や仲間づくり

※参加無料・内容によって実費がかかります

申込 5月21日(水)~定員まで 午前9時~午後5時

本人が直接ふくしプラザへ

〈 リラックスヨガ前期 募集 〉

期間 6月23日(月)~9月29日(月) 全10回

時間 午後1時30分~3時

会場 ふくしプラザ 2階多目的ホール

対象 市内に在住の60歳以上の人

定員 25人(先着順)

内容 初心者向けのリラックスヨガ・ストレッチなど

講師 菊池 朱美 先生

持物 ヨガマット(※ヨガマットは貸出しています)

飲み物・タオル・動きやすい服装・マスク着用

申込 6月4日(水)~11日(水)午前9時~午後5時

本人が直接ふくしプラザへ



【ふくしプラザ開館】改修工事により休館をしておりましたが、**5月1日(木)**より施設利用を再開いたします。

5月の休館日: 3日(火)~7日(水)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

◎伊勢崎市社会福祉協議会【公式ホームページ】

◎ SNS で取り組み情報発信中です



ふくしプラザの情報はここから

伊勢崎市社会福祉協議会

検索

X



Instagram

