

# ふくしプラザだより 6月



令和6年6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  
 伊勢崎市中央町26-22  
 TEL: 26-7733  
 FAX: 26-7734

※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。

## \*\*\*\*\*ふくしプラザ主催事業\*\*\*\*\*

### ◎健康相談 場所:3階/健康相談室 時間:午後1時30分~2時30分

6月13日(木)	保健師の相談	● 日常生活の指導を行います
6月27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 場所:2階/多目的ホール 時間:午後1時30分~3時30分 (受付は午後1時~1時30分)

6月6日(木)	スポーツ輪投げ	● 自由参加です。 ● 会場へ直接集合してください。 ● 運動のしやすい靴と服装で参加してください。
6月13日(木)	チェアエクササイズ	● タオルや飲み物(水分補給)を持参してください。 【持ち物】 ◎ チェアエクササイズ参加者は、フェイスタオルを持参してください。(ストレッチで使用)
6月20日(木)	スポーツ輪投げ	

### ◎高齢者悩みごと相談 場所: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。

6月6日(木)	6月13日(木)	● 対面又は電話での相談も受け付けています。 <<正午~午後1時は休>> <b>電話26-7744(相談専用)</b>
6月20日(木)	6月27日(木)	

### ●ワークショップルーム 駐車場は数に限りがありますので乗り合わせや公共機関の御利用をお願いします

月・日	曜日	催し物名	主催	時間
6月5日	水	結核・肺がん検診	伊勢崎市健康管理センター	午前9時30分~11時30分

#### 【軽スポーツ教室 ~元気と笑顔で健康づくり~】

相沢いづみ先生のご指導により、チェアエクササイズ(椅子を使った健康体操)を開催しました。初心者向けの内容で音楽に合わせた体操、フェイスタオルで簡単なストレッチ、脳トレ等を行いました。参加者の方から「楽しく運動ができ良かった」と好評でした。



▲5月軽スポーツ教室の様子

6月の休館日 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)