

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」3月～4月の行事予定

絵手紙教室 毎月第3火曜日 3月20日・4月17日

3月から午前
2部制に変更
です!

◎9:45～11:00 ◎11:15～12:30 参加費:300円

ハガキサイズの和紙に、絵を描いて色付けします。道具はこちらで用意します。途中参加もOKです!(各先着10名まで)



みんなの食堂 毎月第2土曜日 3月10日・4月14日

午前11時～午後1時

食事代:おとな(高校生以上)200円 こども(中学生以下)100円

皆でお昼ご飯を一緒に食べませんか?

美味しいご飯をご用意してお待ちしております。

30食限定



かふえみぞ 毎月第2～5火曜日



3月13日20日27日・4月10日17日24日

午前11時～午後3時 コーヒー:一杯100円

皆さんで美味しいコーヒーを飲みながらお話しませんか?

おやこサロン 毎月第3金曜日 3月16日・4月20日

午前10時30分～午前11時30分 参加費:無料

就学前の親子を対象に、保育士と一緒に遊んだり、地域の方々の子育て支援の情報交換の場としています。身体測定も行います!



ぶらっと子どもキッチン 毎月第4土曜日 3月24日・4月28日

午前11時～午後1時

おとなのお食事代がおやすくなりました! こども(中学生以下)100円

みんなで一緒にわいわい

30食限定

おとな(高校生以上)200円

楽しく食べよう!



健康マージャン 毎週水曜日・金曜日(ただし第3金曜日はのぞく)

午前9時45分～午後3時45分

初心者限定

脳トレに最適!初心者のための教室です!お気軽にご参加ください。



高齢者支援センター相談

毎月第4火曜日 3月27日・4月24日

午前10時～正午

相談は無料です



生活に関する心配事から介護保険のことまでお気軽にご相談ください。

囲碁・将棋 2月から新しく始まりました!!! 参加費:無料

NEW

手ぶらでお越しください。毎月第3木曜日 3月15日・4月19日

皆様のお越しをお待ちしております。午前9時45分～午後3時45分



☆上記事業はすべて事前申込みは不要です。皆様のご参加をお待ちしています☆

毎月第1土曜日は、日常のお困りごと(草取り・家事手伝い等)相談を受け付けています。電話でも、直接来ていただいてもかまいません。相談受付電話:810-7050

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」3月～4月の行事予定(続き)

骨盤を整える体操教室 毎月第1土曜日・第3火曜日
参加費：無料 3月3日20日・4月7日17日

事前予約制

体のゆがみを整えてスッキリ♪

- ① 13:30～ ②14:00～
- ③ 14:30～ ④15:00～

各回20分、定員5名。内容は同じです。

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装で

開催日が月2回に
増えました！
是非ご参加ください！



弁護士無料相談 毎月第3月曜日 3月19日・4月16日

13:30～・14:30～・15:30～

担当：桐生 貴央 弁護士

申込み〆切：当該月の第2水曜日（先着順になります。）

事前予約制



折り紙教室 毎月第2火曜日 3月13日・4月10日 定員15名

事前予約制

午後2時～午後3時 参加費：無料

(先着順です。)

1枚の折り紙からいろいろな世界が広がります。お気軽にご参加ください！



地区社協専用電話
が設置されました。

【お申し込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 703-9390 FAX 761-1249

(上溝まちづくりセンター内) 平日午前9時から午後5時まで

開催場所「ぶらっと上溝」 住所：上溝6-2-16(上溝高校前)