

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」10月～11月の行事予定

絵手紙教室 毎月第1・第3火曜日 10月3日17日・11月7日21日

午前10時～正午 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！（但し先着10名まで）



みんなの食堂 10月14日・11月は第3土曜日の11月18日に変更です！

午前11時～午後1時 お食事代がお安くなりました！

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まちしております。

30食限定



かふえみぞ 毎月第2～5火曜日



10月10日17日24日31日・11月14日21日28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 10月20日・11月17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 10月28日・11月25日

おとなのお食事代がおやすくなりました！ 午前11時～午後1時

みんなで一緒にわいわい 楽しんで食べよう！



30食限定

こども（中学生以下）100円
おとな（高校生以上）200円

脳トレマージャン 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

※11月10日(金)はふくしまつり準備の為お休みします。

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金曜日 10月27日・11月24日

9月から新しく始まりました！ 午前10時～正午

NEW



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。

☆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☆

☆ぶらっと上溝では囲碁・将棋も楽しめます☆

囲碁・将棋の用意はありますので、手ぶらでお越しください。

お待ちしております。



【お申し込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 762-0079 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）

骨盤を整える体操教室 毎月第1土曜日 参加費：無料

体のゆがみを整えてスッキリ♪ 10月7日・11月7日(火) **事前予約制**

- ① 午後1時30分～1時50分
- ② 午後2時00分～2時20分
- ③ 午後2時30分～2時50分
- ④ 午後3時00分～3時20分

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装で

11月は日程が変更になりました。
ご注意ください！

各回定員5人。
内容は同じです。



弁護士無料相談 毎月第3月曜日 10月16日(月)

13:30～・14:30～・15:30～

担当：桐生 貴央 弁護士

申込み：10月2日(月)～10月11日(水) 先着順になります。

事前予約制



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

みんなの食堂 特別企画

平成29年11月18日(土)

午前11時～午後1時

芋煮会



◆場所 ぶらっと上溝

上溝6-2-16(上溝高校前)

◆参加費 おとな(高校生以上)200円

こども(中学生以下)100円

◆定員 50名(申し込み順)

※10月20日(金)より、事前申し込みをお願いします。

【お申し込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 762-0079 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)

バザー用品の提供にご協力をお願いします！

相模原市社会福祉協議会
マスコットキャラクター にこまろ



11月11日に開催される第5回ふくしまつり会場で、ふくしバザーを開催します。このバザーの売り上げは上溝地区社会福祉協議会が行う福祉事業に活用させていただきます。ご協力よろしくお願ひ申し上げます。

<提供をお願いしたいもの>

(未使用のもの、洋服については、未使用またはクリーニング済みのもの)

☆洋服 ☆日用品 ☆雑貨品
等々・・・

<受け付けられないもの>

☆食品 ☆骨董品
☆使用済のもの
☆クリーニング済みでない洋服

受付日時

- 平成29年11月5日(日)～11月8日(水)
- 午前11時～午後2時

受付場所

- 交流の家「ぶらっと上溝」(上溝高校前)
- 住所：上溝6-2-16

