

上溝地区社会福祉協議会 「ぶらっと上溝」1月～2月の行事予定

絵手紙教室 毎月第3火曜日 1月16日・2月20日
午前10時～正午 参加費：300円

1月から日程
変更です！

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 毎月第2土曜日 1月13日・2月10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



1月9日16日23日30日・2月13日20日27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 1月19日・2月16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 1月27日・2月17日

（ただし2月は公民館まつりのため第3土曜日に変更です）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！

みんなで一緒にわいわい

楽しく食べよう！

30食限定

こども（中学生以下）100円

おとな（高校生以上）200円



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

1月26日(金)・2月27日(火)

午前10時～正午

相談は無料です

（2月から毎月第4火曜日に変更になります！）

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。



折り紙教室 1月から新しく始まります!!! 参加費：無料

毎月第2火曜日 1月9日・2月13日 午後2時～午後3時

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！

NEW



囲碁・将棋 2月から新しく始まります!!! 参加費：無料

毎月第3木曜日 2月15日 午前9時45分～午後3時45分

手ぶらでお越しください。皆様のお越しをお待ちしております。

NEW



☆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☆

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」1月～2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 1月6日16日・2月3日20日

事前予約制

体のゆがみを整えてスッキリ♪

- ① 13:30～ ② 14:00～
- ③ 14:30～ ④ 15:00～

各回20分、定員5人。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 1月15日・2月19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



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)相談を受け付けしています。
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

【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)