

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」4月～5月の行事予定

絵手紙教室 毎月第3火曜日 4月17日・5月15日

◎9:45～11:00 ◎11:15～12:30 参加費:300円

午前2部制に
なりました!

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 4月14日・5月12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



4月10日17日24日・5月8日15日22日29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 4月20日・5月18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 4月28日・5月26日



30食限定

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!
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

毎月第4火曜日 4月24日・5月22日



相談は無料です

午前10時～正午

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 4月19日(木) 午前9時45分～午後3時45分 参加費:無料

注意:5月から毎月第2月曜日 午前9時45分～正午になります!

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。



☆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」4月～5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 4月7日17日・5月15日 **(5月5日はお休みします!)**

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!

事前予約制



弁護士無料相談 毎月第3月曜日 4月16日・5月21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 4月10日・5月8日 定員15名

事前予約制

3:30～14:30 参加費：無料

(申込みは毎月1日から
先着順で受付けます。)

(4月から時間が変更になりました!)

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!

【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)