

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」8月～9月の行事予定

値下げ
しました!

絵手紙教室 毎月第3火曜日 8月21日・9月18日
◎9:45～11:00 ◎11:15～12:30 参加費:200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 8月はお休み・9月15日(9月は第3土曜日に変更です!)
11:30～13:00

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



8月14日21日28日・9月11日18日25日

11:00～15:00 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 8月17日・9月21日

10:30～11:30 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 8月25日・9月22日

30食限定

11:30～13:00

みんなで一緒にわいわい こども(中学生以下)100円
楽しく食べよう! 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)

9:45～15:45

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 健康メイト 毎月第1火曜日 8月7日・9月4日

注意:6月から毎月第1火曜日
に変更になりました!

10:00～12:00

相談は無料です

みんなで一緒に、お気軽に介護予防や仲間づくりをしてみませんか?



囲碁・将棋 毎月第2月曜日 8月はお休み・9月10日

9:45～12:00 参加費:無料

注意!!開催日時が
変更になりました。

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」8月～9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 8月4日21日・9月1日18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 8月20日・9月17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 8月はお休み・9月11日

事前予約制



13:30～14:30 定員15名 参加費：無料

1枚の折り紙からいろいろな世界が広がります。（申込みは毎月1日から先着順で受け付けます。）

【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)