

# 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

3月30日(土) は上溝さくらまつりのためお休みします。

絵手紙教室 毎月第3火曜日 3月19日・4月16日

◎9:45～11:00 ⊖11:15～12:30 参加費:200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)

値下げしました!

みんなの食堂 毎月第2土曜日 3月9日・4月13日

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。

40食限定

食数増やしました!  
ゆっくりお越しください♪



かふえみぞ 毎月第2～5火曜日



3月12日19日26日・4月9日16日23日30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 3月15日・4月19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、子育て中の方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23日・4月27日

30食限定

11:30～13:00 (4月から体験型食堂「こどもクッキング」にかわります!)

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、年末年始はのぞく)

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 3月5日・4月2日

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 3月から再開します! 参加費:無料

毎月第4火曜日 3月26日・4月23日 9:30～12:30

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」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2日19日・4月6日16日

体のゆがみを整えてスッキリ♪

① 13:30～ ②14:00～

③ 14:30～ ④15:00～

**事前予約制**

開催日が月2回に  
増えました！  
是非ご参加ください！



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

弁護士無料相談 毎月第3月曜日 3月18日・4月15日

◎13:30～・◎14:30～

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1火曜日 3月5日・4月2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。（予約受付は前月15日から先着順となります）

【お申し込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 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）