

ぶらっと上溝ってどんなところ？

こどもから高齢者まで上溝のみなさんの交流の場です。集ったり、地域の輪をひろげるきっかけづくりとして、地域のみなさんによるぶらっと立ち寄れる場づくりをしています。気軽に立ち寄ってください♪



☆かふえみぞ

第2～5火曜日
10:30～14:30

♪美味しいコーヒーを飲んで憩いのひと時を♪



☆ぶらっと上溝 だかし屋さん

第3土曜日
10:00～12:00

だかし、手作り菓子、ポテトフライなどの販売
密にならないゲームを楽しめます♪
※その場では食べられません。お持ち帰りください。



☆健康マージャン

水・金曜日(第3金除く)
9:45～12:30

脳トレに最適！
初心者のための教室です！お気軽にご参加を！
※当日の状況によって人数調整させていただきます。



☆上溝ボランティアセンター

月曜日

10:00～12:00

ちょっとしたお困りごとをお互いさまの気持ちでたすけあう活動です。活動するボランティアも募集中！

☆健康メイト

第1火曜日
10:00～12:00



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？



☆おやこサロン

第3金曜日
10:30～11:30

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*

☆折り紙教室

第1火曜日
13:30～14:30



1枚の折り紙から季節や時々
のいろいろな世界が広がります。
※予約（先着順）



☆絵手紙教室

第3火曜日
10:00～11:30

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！

☆骨盤を整える体操教室

第1土・第3火曜日
①13:30～ ②14:00～ ③14:30～



体のゆがみを整えて気分もスッキリ♪



☆弁護士無料相談

第3月曜日
14:00～

桐生貴央弁護士による相談の場です。
※予約（先着順）

ぶらっと上溝 予定表

3月（開館時間を確認してお越しください。 ※弁護士無料相談の時間帯はスタンプを押せません）

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・健康マージャン	2	3 ・健康マージャン	4 ・骨盤教室 (要予約)
2	6 ・上溝ボランティアセンター受付	7 ・健康メイト ・折り紙教室 (要予約)	8 ・健康マージャン	9	10 ・健康マージャン	11
9	13 ・上溝ボランティアセンター受付	14 ・かふえみぞ	15 ・健康マージャン	16	17 ・おやこサロン	18 ・だかし屋さん
16	20 ・弁護士無料相談 (要予約) ・上溝ボラセン受付	21 春分の日 ・かふえみぞ ・絵手紙教室 (先着5名) ・骨盤教室 (要予約)	22 ・健康マージャン	23	24 ・健康マージャン	25
23	27 ・上溝ボランティアセンター受付	28 ・かふえみぞ ・演芸会	29 ・健康マージャン	30	31 ・健康マージャン	

4 月 (開館時間を確認してお越してください。 ※弁護士無料相談の時間帯はスタンプを押せません)

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・骨盤教室 (要予約)
2	3 ・上溝ボランティア センター受付	4 ・かふえみぞ ・健康メイト ・折り紙教室 (要予約)	5 ・健康マー جان	6	7 ・健康マー ジャン	8
9	10 ・上溝ボランティア センター受付	11 かふえみぞ	12 ・健康マー ジャン	13	14 ・健康マー ジャン	15 ・だ がし屋さん
16	17 ・弁護士無料相談 (要予約) ・上溝ボラセン受付	18 かふえみぞ ・絵手紙教室 (先着5名) 骨盤教室 (要予約)	19 ・健康マー ジャン	20	21 ・おやこサロン	22
23 3	24 ・上溝ボランティア センター受付	25 ・かふえみぞ ・演芸会	26 ・健康マー ジャン	27	28 ・健康マー ジャン	29 昭和の日

5 月 (開館時間を確認してお越してください。 ※弁護士無料相談の時間帯はスタンプを押せません)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・上溝ボランティア センター受付	2 ・かふえみぞ ・健康メイト ・折り紙教室	3 憲法記念日 ・健康マー ジャン	4 みどりの日	5 こどもの日 ・健康マー ジャン	6
7	8 ・上溝ボランティア センター受付	9 ・かふえみぞ	10 ・健康マー ジャン	11	12 ・健康マー ジャン	13
14	15 ・弁護士無料相談 (要予約) ・上溝ボラセン受付	16 ・かふえみぞ ・絵手紙教室 (先着5名) 骨盤教室 (要予約)	17 ・健康マー ジャン	18	19 ・おやこサロン	20 ・だ がし屋さん
21	22 ・上溝ボランティア センター受付	23 ・かふえみぞ ・演芸会	24 ・健康マー ジャン	25	26 ・健康マー ジャン	27
28	29 ・上溝ボランティア センター受付	30 ・かふえみぞ	31 ・健康マー ジャン			

★上溝ボランティアセンター 10:00~12:00

★かふえみぞ 10:30~14:30 (コヒ-1杯100円)

★おやこサロン 10:30~11:30 (参加費:無料)

★骨盤体操教室(要予約) 13:30~(参加費:無料)

★弁護士無料相談(要予約) 14:00~(相談無料)

★健康マー جان・・・9:45~12:30(参加費:無料)

★折り紙教室(要予約) 13:30~14:30 (参加費:無料)

★絵手紙教室・・・10:00~11:30 (参加費:200円)

★だ がし屋さん・・・10:00~12:00 (価格:10円~100円)

★健康メイト・・・10:00~12:00 (相談無料)

★新型コロナウイルス感染予防のため通常の内容を変更しております。ご利用の際には、マスクの着用をお願いします。

予約・お問合せ先:上溝地区社会福祉協議会 042-703-9390