



上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和7年10月～令和7年11月の行事予定

*なお、都合により予告なく日時の変更や中止することがあります。どうぞ承知おきください。

事前予約不要の行事

☆かふえみぞ 毎週火曜日

10月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
11月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

10:30～14:30

♪美味しいコーヒーを飲んで憩いのひと時を♪



★コーヒー：一杯100円

★ぶらっと上溝演芸会★

日時：10月28日(火)／11月25日(火)

10:30～11:15

演目：じじい漫談・腹話術
マジックショーなど

定員：15名（先着順となります）
※木戸銭は無料です♪



☆ひまわりかふえ 上溝地域包括支援センター



10月16日(木) / 11月20日(木)

10:00～12:00

参加費：100円

新しくかふえがオープンしました。

美味しいコーヒーやお茶を飲みながらお話ししませんか？



☆ぶらっと上溝 だかし屋さん

★毎月第3土曜日実施・雨天決行・荒天中止★

日にち：10月18日(土) / 11月15日(土)

じかん：10:00～12:00（おかしが売り切れたらおわりです）

内容：駄菓子、手作り菓子、ポテトフライなどの販売（10円～150円）

密にならないゲームを楽しめます

かき氷始まりました！！



持ちかえり用の
ふくろを持って
きてね

※開催日 当日のお問い合わせは「ぶらっと上溝」042-810-7050へお問合せください。

☆絵手紙教室 毎月第3火曜日

参加費：200円

10月21日(火) / 11月18日(火)

10:00～11:30

～たていい
～たがいい

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！

※定員は5名(当日先着順)とさせていただきます

事前予約不要・参加費無料の行事

上溝地域包括支援センター

☆健康メイト 毎月第1火曜日

10月7日(火) / 11月4日(火)

10:00～11:45

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 毎月第3金曜日

10月17日(金) / 11月21日(金) 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。身体
測定も行います！

お問い合わせ先：ひよこ保育園
(042-762-1015)



事前予約不要・年会費有料の行事

☆健康マージャン 毎週水・金曜日 年会費：700円

※10月17日（金）/ 11月21日（金）はお休み

9:15～12:00

新規の参加者の募集を再開しました！
※当日の状況によって人数調整させていただきます。

事前予約制・参加費無料の行事

☆骨盤を整える体操教室

毎月第1土曜日・第3火曜日

10月4日（土）21日（火）/ 11月1日（土）18日（火）

土曜日①13：30～②14：00～③14：30～

火曜日①13：30～②14：00～

※火曜日は②14:00～が最終となります

※各回20分、定員3～5名。内容は同じです。



○持ち物：タオル・飲み物

○動きやすい服装でお越しください。

☆川柳教室

10月25日（土）/ 11月22日（土）

10：00～12：00

五七五のリズムで自由に詠みましょう！
初心者大歓迎です。定員5名まで、見学可。

持ち物：筆記用具、辞書

主催：さざんかの会

申込〆切： 10/20 11/17



【お申込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 042-703-9390 FAX 042-761-1249

（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）

※※駐車場はございませんので、徒歩もしくは自転車でお越しください※※

上溝地区社会福祉協議会からのお知らせ

ちょっとしたお困りごと

上溝ボランティアセンターにご相談ください！

庭の手入れが大変…。電球交換が大変💦…

上溝ボランティアセンターはこんなちょっとした困りごとを、

住民同士の「おたがいさま」の気持ちで助け合うお手伝いをします。

（★内容によっては既存のサービスや制度をご案内することもあります。★）

まずはお気軽にご相談ください。

◎相談窓口：上溝ボランティアセンター（ぶらっと上溝内）

◎受付方法：直接来所 または 電話・FAX：042-810-7050

◎受付日時：毎週月曜日（祝日はお休み） 午前10時～12時

※10月6日、20日、27日

※11月10日、17日

10月13日（スポーツの日）

11月3日（文化の日） 11月24日（勤労感謝の日の振替休日）

は祝日の為お休みになります。

上溝ボランティアセンター：中央区上溝6-2-16 TEL：042-810-7050

この記事への問合せ：上溝地区社会福祉協議会事務局 電話：042-703-9390（平日9時～17時）