

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」12月～1月の行事予定

年末年始のお休み：12月28日（木）～平成30年1月4日（木）

絵手紙教室 毎月第1・第3火曜日 12月5日19日・1月16日
午前10時～正午 参加費：300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！（但し先着10名まで）



みんなの食堂 毎月第2土曜日 12月9日・1月13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

12月の予定メニュー：タンドリーチキン、ポテトサラダ、白菜とベーコンのスープ、ライス、簡単ブッシュドノエル

30食限定



かふえみぞ 毎月第2～5火曜日



12月12日19日26日・1月9日16日23日30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 12月15日・1月19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 12月23日・1月27日

おとなのお食事代がおやすくなりました！ 午前11時～午後1時

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 30食限定

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

※12月29日(金)と1月3日(水)は年末年始の為お休みします。

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金曜日 12月22日・1月26日

午前10時～正午



相談は無料です

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。

折り紙教室 1月から新しく始まります!!! 参加費：無料

毎月第2火曜日 1月9日 午後2時～午後3時

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！

☆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☆

☆ぶらっと上溝では囲碁・将棋も楽しめます☆

囲碁・将棋の用意はありますので、手ぶらでお越しください。

お待ちしております。



上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」12月～1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 12月2日19日・1月6日16日

事前予約制

体のゆがみを整えてスッキリ♪

- ① 13:30～ ② 14:00～
- ③ 14:30～ ④ 15:00～

各回20分、定員5人。内容は同じです。

持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装で

11月から開催日が
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 12月18日・1月15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



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

【お申し込み・お問合せ：上溝地区社会福祉協議会】

電話 762-0079 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)