

上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和8年1月～令和8年2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。



ちょっとしたお困り事

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

※ 1月19日、26日

※ 2月2日、9日、16日

1月5日、12日（成人の日）

2月23日（天皇誕生日）は受付お休み



年始は1月19日からになります。

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

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 **1月3日(土)はお休み**

1月20日(火) / 2月7日(土) 17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。



事前予約なし・参加費無料の行事

☆おやこサロン 毎月第3金曜日

1月16日(金) / 2月20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）



☆川柳教室

1月24日(土) / 2月28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：1/19 2/24

事前予約不要の行事

☆かふぇみぞ 毎週火曜日

★コーヒー：一杯100円

1月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)
2月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24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♪

★ぶらっと上溝演芸会★

日時：1月27日(火)／2月24日(火)

10:30～11:00

演目：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♪



☆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：1月17日(土)／2月21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



※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

1月はお休み / 2月17日(火)
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！

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

9:15～12:00 ※1月16日(金) / 2月20日(金)はお休み



新規の参加者の募集を再開しました！

※開催日にできるだけ参加できる方。 ※当日の状況によって人数調整させていただきます。

※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。

上溝地域包括支援センター

☆ひまわりかふえ

1月15日(木) / 2月19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？

☆健康メイト 毎月第1火曜日

1月6日(火) / 2月3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※※