



上溝地区社会福祉協議会

「ぶらっと上溝」令和6年5月～6月の行事予定

事前予約不要の行事

☆かぶえみそ 毎週火曜日

5月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
6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：5月28日(火) / 6月25日(火)

10:30～11:30

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♪

☆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：5月18日(土) / 6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、フライドポテト、から揚げ、コロッケ
などの販売(10円～100円)
密にならないゲームを楽しめます



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

5月21日(火) / 6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

☆健康マージャン 毎週水・金曜日

※5月17日(金)・6月21日(金)は休み

9:30～12:30



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。

上溝地域包括支援センター

☆健康メイト 毎月第1火曜日

5月7日(火) / 6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

5月17日(金) / 6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)

事前予約制・参加費無料の行事

☆折り紙教室 第1火曜日

5月・6月はお休み

13:30~14:30

★5月からは不定期開催となります
(行事予定・チラシでご確認下さい)

※予約(先着順):

前月15日から受付開始。定員:10名

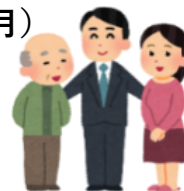


☆弁護士無料相談 毎月第3月曜日

5月20日(月) / 6月17日(月)
14:00~ (2組限定)

担当: 桐生貴央 弁護士

申込〆切: 第3水曜日5/15、第2水曜日6/12



☆骨盤を整える体操教室 毎月第1土曜日・第3火曜日

5月21日(火) / 6月1日(土)・18日(火)

①13:30~ ②14:00~ ③14:30~

※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

体のゆがみを整えて
気分もスッキリ♪
ストレス発散♪



【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 相談してみませんか?

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ございます。)

まずはお気軽にご相談ください。

ボランティアも
募集中!
お問い合わせ下さい



◎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(祝日も受付) 午前10時~12時

※ 5月6日・13日・20日・27日、6月3日・10日・17日・24日に開所します。

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)