

ふれあい・いきいきサロン 2月のお知らせ



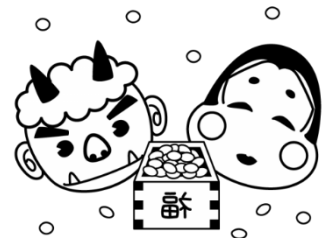
～お住いの地区のサロン開催日をご確認下さい～

サロン名 対象地区	日時	会場	内容 (会費)
ちょこっとカフェ 正島	4日(水) 10:00～	正島公民館	出張運動教室 (移動販売あり)
東小川カフェ 東里2・東奥	5日(木) 10:00～	東小川 生活改善センター	出張運動教室 (移動販売あり)
東里サロン 東里1・2	9日(月) 10:00～	東里農業 生活改善センター	かるたあそび
寝覚サロン 寝覚	11日(水・祝) 25日(水) 10:00～	寝覚公民館	11日・かるた遊び 25日・レクリエーション (25日のみ移動販売あり)
旭町サロン 上下旭町	12日(木) 10:00～	旭町集会所	出張運動教室 ※午後マージャンあります
おぎサロン 荻原・立町・倉本	12日(木) 10:00～	ふれあい交流広場おぎ	体操
見帰サロン 南北見帰	13日(金) 10:00～	見帰集会所	のんびりお茶会 (移動販売あり)
島サロン 島	13日(金) 13:00～	島防災コミュニティ センター	ポッチャ 終了後にお楽しみ会♪ (差入れ大歓迎!)



オレンジカフェ「縁が輪」

- 〈開催日〉 令和8年2月9日(月)
〈時間〉 10:00～11:30
〈会場〉 ひのきの里総合福祉センター(東里)
〈参加費〉 100円



※送迎をご希望の方はあげまつ社協までお問合せ下さい

にじいろカフェ



<日 時> 令和8年2月16日(月) 13:30~
<会 場> 上松町公民館3F大会議室
<内 容> 鈴木さんちのファミリーコンサート(ミニ)



昨年に引き続き、鈴木さん一家が上松公民館に集結！
心温まる素敵な演奏を聴かせて下さいます。
どなたさまもお気軽にお出かけ下さい。

(連絡先) 上松町社会福祉協議会 **52-3560

ボラカフェ



<日 時> 令和8年2月17日(火) 10:00~12:00
<場 所> 健康増進センター(ゆる活同日開催)
<参加費> 100円(茶菓代)



ズボンの裾上げ・ゴム通しなど、簡単なお直しをします。
ゆったりおしゃべりしながら縫物をしませんか？
依頼がない時はある布を使って好きなものを作ります。



「ボラカフェ」では手芸好きの方が集まって共通の趣味のお話を楽しみながら、手が不自由な方・子育てに追われお直しに時間が作れなくて困っている方などに代わって、ズボンのすそ上げやサイズ調整・リメイクなど出来る範囲のお直しを行っています。

主な依頼内容は…

- ・子供服を少し大きめで購入したが今はまだ大きいのでズボンの裾にゴム通しを作って欲しい。
- ・長袖シャツの袖口にゴムを通して腕まくりが出来るようにしたい。
- ・ブラウスの丈が長いから少し短くして欲しい。 など。

活動日に仕上がらなくても大丈夫。活動の様子を見学したい方も大歓迎♪
お気軽にお出かけ下さい。



人と繋がる・学ぶ・趣味を楽しむ
自分らしく元気で楽しく暮らしたい

ゆる活

ありがとうございます。
◇共同募金配分事業◇

- <開催日> 令和8年2月17日(火)
<時 間> 10:00~15:30
<会 場> 健康増進センター
<参加費> 100円 (各ブース、材料費別途必要です)



※詳しい内容は右に記載

布ぞうり作り体験

「ゆる活」で人気の布ぞうり作り。久々に同日開催です！
興味あるけど難しいかも…と不安な方も安心してお出かけ下さい！
複数回通うことで上達し、形もきれいになってきます。



<日 時> 令和8年2月17日(火) 10:00~15:30

※ゆる活と同日開催です！

<場 所> 健康増進センター

<材料費> 100円

※初回の方は事前予約が必要です(先着3名)

2回目以降の方は人数に関係なくご参加いただけます。



「ゆる活」は遊び感覚でお出かけ下さい。

「ゆる〜く、たのしく」活動しています。

小さなお子様と一緒にできます。

ブースに参加中もスタッフが近くでお子様の見守りをお手伝いします。
安心してお出かけ下さい。(各ブース、所要時間は20分程度です。)

見学だけでも大歓迎！ご自身の趣味を持ち込んで頂くのもOK！

～地域の皆さまが「ゆるく楽しくつながる安心の場」となりますように～

ありがとうございます
共同募金配分事業

「布団丸洗いサービス」のお知らせ

ご希望の方は、2月6日までに上松町社協へお気軽にご連絡ください。

<回収日> 令和8年2月10日(火)

※ご自宅まで業者の方が取りに伺います。洗濯乾燥して2週間後にお届けします。

*対象者 町内にお住まいの高齢者世帯、障がい者 等

*利用料 掛布団(綿) 4,300円・敷布団(綿) 4,100円

掛布団(羽毛)5,700円・敷布団(2重)2,500円 等

※お布団の種類により異なります。上記以外の種類についてはお問合せください。



<「ゆる活」の主な内容>

内 容	詳 細	参加費・持ち物など
<p>自由な発想で 楽しもう♪</p> 	<p>【毛糸のモチーフを使って 可愛い小物を作ってみよう】 モチーフを繋げたり、丸めたり 布に縫い付けたり。自由な発想で アクセサリ・小物入れなど 何でも作ってみよう♪ 手芸が苦手な方もお気軽にどうぞ。 スタッフが丁寧にアドバイスします♪</p> <p>(担当) 地域おこし協力隊：尾上さん</p>	<p>材料費：100 円</p> 
<p>楽しい手芸</p> 	<p>【お家で使えるピンクッション】 毛糸のモチーフを台に詰めて 自分らしくアレンジすると、ずっと 愛用できるピンクッション(針山)に。 場所をとらないころんとした 可愛いサイズで作れます。</p> <p>(担当) 地域おこし協力隊：中村さん</p>	<p>材料費：300 円 (木製台の材料費)</p> 
<p>自分に癒しを</p> <p>心と身体の リフレッシュ</p>	<p>【体を芯から温めるハーブボール】 服を着たまま・椅子に座ったままで 施術を受けられるハーブボール体験。 身体が冷えるこの季節、ハーブボール で身も心もほっこりほぐしませんか？ (担当) アロマサロンさくらさくら：清水さん</p> <p>【骨盤ケア】 何気ない日常の癖が骨盤の歪みの 原因かも？？ ケアするだけで驚くほど身体が軽く なるお試し体験ができます♪ この機会にぜひお試しください。 ※骨盤診断は無料で出来ます。 (担当) ウェルネスカラー&ミミ 新井さん</p>	<p>施術代 (20 分：400 円)</p> 
		<p>当日会場で予約 施術代：500 円 (20 分)</p> 
<p>男の手仕事塾</p> 	<p>包丁やカマなどの研ぎ・直し 子供のおもちゃの修理 ラジコン・ドローンなどの展示・修理他</p> <p>※男性参加者を募集しています。</p>	<p>無料 (内容により一部負担あり)</p> 