

10月の陽だまりサロン

ビギナーズ編み物・リボンのヘアゴム作り

10月21日(土) 10:30~12:00

編み物初心者さんにおススメ♡バザーの手作り作品にもいかがでしょう

持物：かぎ針6号~7号 定員：10名 費用：100円



ハロウィンモビールをつくります

10月16日(月) 10:30~12:00

ゆらゆら揺れるハロウィン🎃モビールをつくります

持物：はさみ 定員：10名 費用：100円



スヌードを編みます

10月26日(木) 10:30~15:00

これからの季節に活躍するあたたかアイテム

『スヌード』を編みます。おしゃべりしながら編みましょう♡

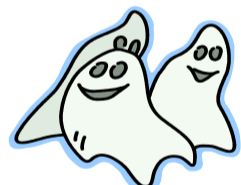
持物：並太毛糸 150~200g 棒針 10号程度



第4土曜開館日

俳句 10:30~/リコーダーを吹きましょう 13:30~

*先生はいません。リコーダーをお持ちください。楽しく吹きましょう。



陽だまりサロンの1週間



のんびりの日・・・毎週月曜日

午後から『塗り絵』を行っています。集中してやるもよし、

おしゃべりしながらやるもよし。用具の用意もあります。

また、第2月曜日は認知症を予防する『共想法』の体験を行っています。

*今月は共想法はお休みです



いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30

楽しいおしゃべりと、体操を各自のペースで行っています。

上履きを持参ください。第1,2,4週はストレッチなどの健康体操、第3,4週はヨガです。

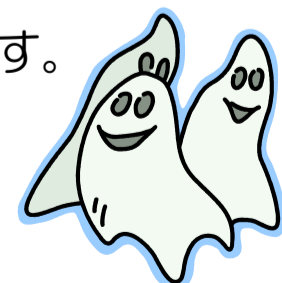
囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:00~

級や段に関係なく、楽しく囲碁・将棋の打てる方の参加をお待ちしております。

いすに座ってできます。

さをり織り体験・・・毎週木・金 (要申込)

今月はコットンショールです 費用：900円より



お問い合わせ・お申込み…笠原小学校内 陽だまりサロン 37-0145

宮代町指定管理者特定非営利活動法人 きらいびとみやしろ