

2月の陽だまりサロン

日本の伝統・初午 ~しもつかれ~

2月13日(月) 11:30~

『はつうま』とは、節分のあとの初めての午(うま)の日です。
郷土料理(初午料理)のしもつかれは学校給食でも紹介されています。
しもつかれ・お赤飯・甘酒などをいただきながら
初午の昼食を楽しみましょう

定員：10名(申し込み順) 費用：200円。



とびだす!陽だまりサロン!山崎山で野鳥の観察会

2月18日(土) 10:00~12:00

冬の山崎山に自然と野鳥の観察に出かけます。
植物標本もつくります。

講師：八木橋孝雄氏(埼玉県環境アドバイザー)

定員：20名(こども~おとな)

動きやすいくつ、服装で

費用：100円(材料費等)

第4土曜開館日

2月25日(土) 10:00~16:00

10:30~12:00 俳句

13:30~14:30 リコーダーを吹きましょう



これは
何でしょう?
正解は・・・

共想法体験

2月13日(月)

13:30~14:30

『共想法』ってご存知
ですか?写真を持ち寄
って、楽しく認知症を
予防する方法です。
出不精の方、人前でお
話するのが苦手な方
こそ、ぜひ、体験して
みてください



陽だまりサロンの一週間

のんびりの日・・・毎週月曜 13:30~大人のぬりえ

健康体操・・・毎週火曜 10:30~11:30

*第1,2,4週は健康体操、3,5週はヨガです

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜 10:00~

1,3日は午後2時からのご利用になります。2,2日は終日お休みです。

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:30

今月は マフラー ※要申込

持物：中細毛糸2・3玉 費用：800円~

お問い合わせ・お申し込みは・・・

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りびとみやしろ