

# 5月の陽だまりサロン

## はじめての共想法

**5月 8日 (月) 13:30~14:30**

共通のテーマで写真を持ち寄ってみんなで話をします。  
認知症予防の『共想法』と一緒に体験してみませんか？  
お気軽にご予約ください



## シメノさんの布ぞうり作り①

**5月17日 (水) 10:00~15:00**

お待たせ致しました！素足にやさしい布ぞうりの季節になりました。  
ゆかたから作る、基本の作り方を教えていただく、毎年大人気の講座です。  
講師：高橋シメノ氏 持物：ゆかた地 (応相談) 費用：500円 (鼻緒代等)  
定員：10名 (5/8(月)より電話受付・申込順)

## タエさんのちくちくたいむ② (全5回) ~クリスマスミニキルト作り~

**5月20日 (土) 10:30~15:00**

爽やかな5月！クリスマスまであと7ヶ月!?  
毎月1枚ずつ作ります🎄ちくちく、楽しいですよ  
定員：各回10名  
費用：各回400円 (材料費)  
持物：布切りはさみ (針はこちらで用意します)



30cm定規 目打ち

\*1回ごとに受付けます。3回目以降のお申し込みも受付けています。  
10名になりましたら締め切らせていただきます。

**5月27日 土曜開館日 10:00~16:00** ☕

俳句 10:30~12:00

リコーダーを吹きましょう 13:30~14:30 リコーダー持参

## 陽だまりサロンの一週間

のんびりの日	毎週月曜日	大人のぬりえ 13:30~ 第2月は共想法13:30~14:30
いきいきの日	毎週火曜日	健康体操! 10:30~11:30 第3、5火曜はヨガになります
囲碁・将棋の日	毎週水曜日	楽しくできる方! 10:00~12:00
さをり織りの日	木・金曜日	要予約 10:30~15:30 今月は『ランチョンマットまたはテーブルセンター』を作ります 費用:400円~

5/17は布ぞうり作りの講座のため、ご利用いただけません

陽だまり歌声サロン  
一緒に歌いましょう  
日時 五月十五日(月) 午後二時~三時  
童謡や唱歌、懐かしい歌謡曲など、大正琴に  
合わせて歌いましょう

お問い合わせ…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