

2月の陽だまりサロン

～まだまだ寒い日が続きますが、元気に過ごしましょう！～

日本の伝統・初午 ～しもつかれ～

2月6日(金) 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。

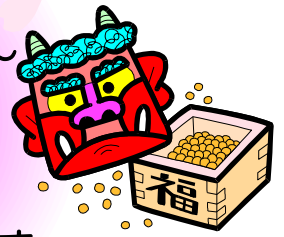
しもつかれ・お赤飯・甘酒などをいただきながら

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

*10時30分より笠原小の1年生のお友達が体験いたします。

ご自由にご見学ください



これは何でしょう？
正解は・・・

あったかハンドウォーマーを編みます

2月21日(土) 10:30～15:00

定員：10名

持物：中細または並太毛糸 50g程度

毛糸にあったかぎ針



第4土曜開館日

2月28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

陽だまりサロンの一週間

のんびりの日・・・第2月曜日 共想法13:30～

健康体操・・・毎週火曜日 10:30～11:30

*うわばき、体操できる服装で

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:30～

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・町内在住の方

持物：中細毛糸2・3玉 費用：800円～

お問い合わせは・・・

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

共想法体験



2月9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、人前でお話しするのが苦手な方こそ、ぜひ、体験してみてください

