

5月の陽だまりサロン

はじめての共想法

5月 9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20日 (金) 10:30~15:30

爽やかな季節になりました。素足にやさしい布ぞうりを作りましょう。
ゆかたから作る、基本の作り方です。

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 (5/6(金)より電話受付・申込順)

こけ玉を作ります

5月21日 (土) 10:00~12:00



去年の作品です

大人気のこけ玉作りです。
土をこねるところから始めます。
講師：田口氏
持物：洗面器 (または小さなバケツ)
黒い糸 皿 (鉢受け皿)
持ち帰り用の袋
費用：500円 (材料代等)
定員：10名 (申込順)
*小学3年生以下は
おとなの人と一緒に申し込み下さい

リボンで♡♡♡

かわいい口ゼットブローチ
5月17日(火) 13:00~15:00

針を使わずに作れる『リボンの勲章』を手作りします。
たくさん作ってTシャツや
バッグにつけたり、お友達に
プレゼントしても♡
講師：横川直美氏
費用：100円
定員：10名
持物：はさみ
ホチキス



5月23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	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『コットンショール』を作ります 費用：900円~

ちょっと寄り道

さわやかな日、陽だまりサロンに寄り道してみませんか？
サロンの窓からのんびり中庭を眺めてみてください。リフレッシュできますよ。

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