

# 9月の陽だまりサロン

## みんなのほっとカフェ

9月15日(金) 10:30~12:00 ※時間内であればいつでも相談できます

子育てや人間関係の悩み、モヤモヤを、ニーズカードを使って整理するお手伝いをします。肩の荷をおろしてホッとする時間を過ごしませんか。

聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤 対象：どなたでも

## はるるの折紙タイム

9月19日(火) 13:30~15:00

何を折るかはお楽しみですよ♪

定員：10名(申込順)

## お手玉を作しましょう

9月22日(金) 10:30~12:00

昔ながらのお手玉を作ります。

定員：10名(申込順) 費用：100円(材料費)

対象：こども~大人

## ポッチャdeかるたをやってみよう

10月6日(金) 10:30~11:30

椅子に座って、大きなかるためがけてお手玉を投げる「ポッチャかるた」です。子どもから大人まで、年齢問わず楽しめます。



## スクエアステップ

スクエアステップとは、升目(スクエア)で区切ったマットの上でステップ(足踏み)をする運動です。

高齢者の要介護予防(転倒防止・認知機能向上)をはじめ、成人の生活習慣病予防・こどもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくりに良いエクササイズ(運動)です

第2・第4金曜日  
13:30~14:30

講師：島村恵子氏  
定員：15名(申込順)  
持物：運動靴・汗拭きタオル  
飲み物



陽だまり  
サロンの  
一週間

のんびりの日・毎週月曜日 13:30~ 大人のぬりえ

※18日はお休みです

いきいきの日・毎週火曜日 10:30~11:30

5・12・26日は新しい村芝生広場で行います。※雨天中止

持物：飲み物・タオル・1人分くらいのレジャーシート

※新しい村へのお問い合わせはご遠慮ください※

19日のヨガは申込制になります(定員：13名)

囲碁・将棋の日・毎週水曜日 10:00~

さをり織り体験・毎週木・金 10:30~15:30

今月はさをり織りマット 費用：700円(糸代) 要申込



※新型コロナウイルス感染への基本的な感染対策のご協力を引き続きよろしくお願いいたします



お問い合わせ・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

認定特定非営利活動法人 きらりびとみやしろ