

# 10月の陽だまりサロン

## ポッチャde宮代かるた&輪投げをやってみよう

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、年齢問わずひとりでも家族でもご参加ください。未就園児、車イス利用の方、当日参加も大歓迎です。



## みんなのほっとカフェ

10月13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やモヤモヤを、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。対象：どなたでも 聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤

## はるるの折紙タイム

10月17日(火) 13:30~15:00

何を折るかはお楽しみです。定員：10名(申込順) 持物：折紙・はさみ・鉛筆・のり・ボンド・定規

## ぴぴピースのファミリーミニコンサート

10月21日(土) 10:30~11:30

トランペットとピアノのトリオです。手遊び歌やポップス、童謡、ディズニーなど盛り沢山です。赤ちゃんが泣いてしまっても大丈夫！みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

演奏：ぴぴピース 対象：赤ちゃん~どなたでも

## きさこキッズin陽だまりサロン『お茶をいただく前に』

10月21日(土) 13:30~15:30

日本の総合芸術「茶の湯」を身近に体験。0歳からお年寄りまで世代を超えた和文化交流をテーブル茶で楽しみましょう。『おしのぎ』『点心』ってなんでしょう？毎日の食事時間にも活かせる体験をしてみませんか？定員：15名(申込順) 費用：500円(材料費) 持物：あればお好きな茶碗・布巾

## 劇団『みんなのはらっぱ』

10月28日(金) 10:00~12:00

お芝居を創ったりしています。お芝居ってなんだろう？と覗きに來てください。

10月28日 土曜開館日  
10:00~16:00  
リコーダーを吹きましょう  
13:30~14:30  
持物：ソプラノまたは  
アルトリコーダー

## スクエアステップ

升目(スクエア)で区切ったマットの上で足踏み(ステップ)をする転倒予防の運動です。

第2・第4金曜日  
13:30~14:30



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1週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~ 午後から『ぬりえ』を行っています。ゆったりした気分で好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があるそうです。

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30 3・10・24日は新しい村の芝生広場で体操を行います。※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

※新しい村への問い合わせはご遠慮ください※

17・31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~ 椅子に座ってできます

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00 ※要申込 今月はランチョンマット 費用：500円(糸代)

※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・お申込み…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 きらいびとみやしろ