

# 11月の陽だまりサロン

## みんなのほっとカフェ

**11月10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。

聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤 対象：どなたでも

## ブローチ作り

**11月18日(土) 10:00~12:00**  
ブローチの台に好きな布を使ってオリジナルのブローチを作ります。

定員：10名(申込順) 費用：200円(材料費)  
持物：好きな布10cm×10cmにカットしたもの1枚

## はーもにー&みっちゃんミニコンサート

**11月18日(土) 14:30~15:30**  
ピアノの連弾とギター弾き語りです。素敵な音楽を聴いて  
ゆったりとしたひとときを過ごしましょう。

演奏：ピアノ(はーもにー) ギター(みっちゃん)  
曲目：枯葉・秋の抒情歌・昭和歌謡 ほか

## はるるの折紙タイム

**11月21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

## クリスマスリース作り

**11月25日(土) 10:00~12:00**  
毎年大好評の手作りクリスマス。手作りリースでクリスマスを飾りましょう！  
生の葉を使って作ります。

講師：田口いくよ氏 定員：10名(申込順) 費用：800円(材料費)  
持物：ワイヤーハンガー 花切りばさみ 新聞紙1日分 持ち帰り用袋

## ポッチャdeかるた&輪投げをやってみよう

**12月1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。

## 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



前回の作品です

11月25日(第4土曜開館日)  
13:30~14:30

リコーダーを吹きましょう  
持物：ソプラノ  
またはアルトリコーダー

11月13日(月)~12月1日(金)

## 住谷祐一郎写真展 『ホッと一息』

※毎週火曜日午前中はお休みです

今回はファンタジックな作品を集めてみました。束の間、脱日常、身心脱落、ゆったりお過ごしいただければ幸いです。



## 陽だまりサロンの一週間



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	7・14・28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※ 21日のヨガは申込制になります(13名まで)
囲碁・将棋の日	毎週水曜日	10:00~12:00	椅子に座ってできます
さをり織り体験の日	木・金曜日	10:30~15:00	今回は『ウールのマフラー』を作ります 費用：800円~ 持物：中細毛糸

※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



問い合わせ・申込みは…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