

1月の陽だまりサロン

昨年にご利用いただきありがとうございました
本年もよろしくお願いたします

令和5年は12月28日(木)まで、令和6年は1月4日(木)より開館いたします

ポッチャdeかるたとお正月遊びをやりましょう

1月5日(金)・2月2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。

1月は、すごろく・福笑いなどのお正月遊び、新作テーブルカーリングも登場!

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。

みんなのほっとカフェ

1月12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。

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

1月16日(火)13:30~15:00

こまを折ります。 定員：10名(申込順)

干支の辰の編みぐるみ作り

1月20日(土)10:30~15:00

かぎ針で編むかわいい辰です。

定員：8名(申込順) 費用：100円(材料費)

持物：かぎ針4号 緑色中細毛糸1玉 毛糸とし針
はさみ ポンド

大人のきさこ

1月23日(火)13:30~15:00

ゆったりとした気分でお茶をたててみませんか? 畳でのお点前も体験できます。ちぎり絵の作品作りも一緒に楽しみましょう。

定員：15名(申込順) 費用：500円(茶菓代)

持物：あれば好きなお茶碗

陽だまりサロンの一週間

のんびりの日・・・毎週月曜日13:30~おとなの塗り絵 ※8日はお休みです

健康体操・・・毎週火曜日10:30~11:30

9・23日は新しい村の芝生広場で行います(雨天中止)

持物：飲み物・タオル・レジャーシート(1人分くらいのサイズのもの)

※新しい村へのお問い合わせはご遠慮ください

16・30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~ 椅子に座ってできます。

さをり織り体験・・・毎週木・金10:00~15:00 ※要申込

今月はウールのマフラーを織ります

持物：中細毛糸3玉 費用：800円~



スクエアステップ

歩く脳トレ!

升目(スクエア)で区切ったマットの上で足踏み(ステップ)をして、頭と身体を同時に鍛えることができるエクササイズです。

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



1月26日は都合によりお休みです

リコーダーを吹きましょう

1月27日(土)

13:30~14:30

持物：ソプラノまたはアルトリコーダー



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 認定特定非営利活動法人 きらりびとみやしろ

