



3月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるたをやってみよう

3月1日(金) 4月5日(金) 10:30~11:30

椅子に座って、大きなかるた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。

ミモザのスワッグを作しましょう

3月7日(木) 13:30~15:00

春を呼ぶミモザの花を使ってスワッグを作ってみましょう。

講師：寺崎アサ子氏 定員：6名(申込順)

費用：800円(材料費) 持物：花切り用はさみ・持ち帰り用袋

みんなのほっとカフェ ※時間内であればいつでも相談できます

3月8日(金) 10:30~12:00

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

押し花はがきを作しましょう

3月11日(月) 10:30~12:00

押し花はがきでお便りを出しましょう。押し花も作ります。

講師：中村多計志氏 定員：10名(申込順)

費用：200円(材料費) 持物：はさみ・ピンセット・カッターナイフ・雑誌(週刊誌)

きっさこキッズ in 陽だまりサロン 『大人のきっさこ』

3月12日(土) 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? 量でのお点前も体験できます。

講師：井上菜穂子氏 定員：15名(申込順)

費用：500円(茶菓代) 持物：あればお好きな茶碗

劇団『みんなのはらっぱ』

3月16日(土) 10:00~12:00

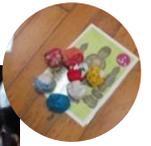
お芝居をつくったり、遊んだりしています。どなたでも遊びに来てください。

はるるの折紙タイム

3月19日(火) 13:30~15:00

イースターバニーを折ります。

定員：10名(申込順)



3月23日(土)

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



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。お子様連れでも大歓迎です。

第2・第4金曜日
13:30~14:30

持物：運動靴
汗拭きタオル
飲み物



※3月22日は都合によりお休みになります

大人のぬりえ・・・毎週月曜日 13:30~

健康体操・・・毎週火曜日 10:30~11:30

5・12・26日は新しい村の芝生広場で行います

持物：飲み物・タオル・リュック(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

19日は陽だまりサロンでヨガを行います

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:00~ 椅子に座ってできます。

さわり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00

今月は **コットンマフラー** です ※要申込 費用：900円(糸代)

お申込み・お問い合わせは 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