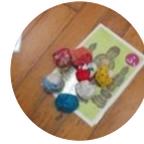


# 4月の陽だまりサロン

## ポッチャde かるたをやってみよう

**4月5日(金)10:30~11:30**

椅子に座って、大きなかるたを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。



## はるるの折紙タイム

**4月16日(火) 13:30~15:00**

ふた付きの箱を折ります  
定員：8名(申込順)



## 春のピロティコンサート

**4月20日(土) 13:30~14:30**

オカリナ・トランペット・ウッドベース・ドラムの4人によるすてきな生演奏を爽やかなピロティでお楽しみください。  
演奏：アプリコット jam  
曲目：コンドルは飛んで行く・宇宙戦艦ヤマト・太陽がいっぱい ほか

## 大人のきさこ

**4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？お茶のあとは写経体験(漢字・かなによる書道体験)で心を整えましょう。  
講師：井上菜穂子氏 定員：15組(申込順) 費用：500円

**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

**4月26日(金)10:30~12:00**

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

## レッツ!

### 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  
13:30~15:00

持物：運動靴  
汗拭きタオル  
飲み物



## 4月27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

のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~ 大人のぬりえ  
予約不要・色鉛筆などの用意もあります

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30 健康体操  
2・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)

※お問い合わせは陽だまりサロンまで

16・30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 10:00~12:00

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00 ※要申込  
今月はコットンマフラー 費用：900円(糸代)

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いびとみやしろ

