

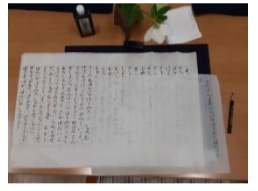
# 5月の陽だまりサロン

## みんなのほっとカフェ

**5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

## きっさこキッズ in 陽だまりサロン 「茶の湯と写経を楽しむ」

**5月18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？畳でのお点前も体験できます。  
 漢字・かなによる写経体験（書道）も一緒に楽しみましょう。  
 小さなお子様連れでも大丈夫です。  
 講師：井上菜穂子氏 定員：15組（申込順） 費用：500円（茶菓代）



## はるるの折紙タイム

**5月21日(火) 13:30~15:00**  
 傘と長靴を折ります。  
 定員：10名（申込順）



## リコーダーを吹きましょう

**5月25日(土) 13:30~14:30**  
 持物：ソプラノまたはアルトリコーダー

## シメノさんの布ぞうり作り①

**5月27日(水) 10:00~15:00**  
 お待たせ致しました！素足にやさしい布ぞうりの季節になりました。  
 ゆかたから作る、基本の作り方を教えていただく毎年大人気の講座です。  
 講師：高橋シメノ氏 定員：10名（申込順：5月13日(月)から申込受付開始）  
 費用：700円（鼻緒代）持物：ゆかた地（応相談）



## 陽だまりサロンの一週間

のんびりの日	毎週月曜日	大人のぬりえ 13:30~ 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	健康体操！ 10:30~11:30 7・14・28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
囲碁・将棋の日	毎週水曜日	21日は陽だまりサロンでヨガを行います 10:00~ 椅子に座ってできます。
さをり織りの日	木・金曜日	※要予約 10:30~12:00 または 13:30~15:00 今月は『コットンのマフラー』を作ります 費用：900円（糸代）

**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

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