

# 6月の陽だまりサロン

おかげさまで陽だまりサロンは24周年を迎えました！

福祉交流センター『陽だまりサロン』は、高齢者や障がいのある方、赤ちゃんやお母さん、お父さんなど、いろいろな方々が垣根を越えて気軽に話し合える場所、学校の子どもたちや、福祉作業所の作業生のみなさんとの交流の場所として、笠原小学校の空き教室を利用して作られ、24年目を迎えています。NPO 法人 きらりびと みやしろが指定管理者として運営をしています。『困ったときはお互いさま』をモットーに、大人も子供も、障がいのある人もない人も、理解しあい、支えあえる『人にやさしいまちづくり』を目指しています。

## ポッチャ de みんなの福祉かるたをやってみよう

6月7日(金) 7月5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。



## みんなのほっとカフェ

6月14日(金) 7月3日(水) 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

## シメノさんの布ぞうり作り②

6月24日(月) 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：6月3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)



## リコーダーを吹きましょう

6月22日(土)  
13:30~14:30  
持物：ソプラノまたは  
アルトリコーダー

## 大人のきさこ「茶の湯と写経を愉しむ」

6月25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。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：井上奈穂子氏 定員：15組(申込順) 費用：500円(茶菓代)

## 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の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・4金曜日  
13:30~15:00



持物：上履き・タオル・飲み物

## 陽だまりサロンの1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・色鉛筆等の用意もあります

※24日は布ぞうり作りのためお休みです

いきいきの日 毎週火曜日 カラダのびのび！体操 10:30~11:30  
4・11・25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

18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

さをり織り体験の日 木・金曜日 10:30~ 要予約

今月は『裂きをりマット』を作ります

費用：700円(縦糸代) 持物：綿布(応相談)

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