

7月の陽だまりサロン

みんなのほっとカフェ

7月3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

ポッチャde「みんなのふくしかるた」をやってみよう

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。



はるるの折紙タイム

7月16日(火) 13:30~15:00

引き出し型の箱を折ります。

定員：10名(申込順) 持物：折紙・はさみ・鉛筆・のり・ボンド・定規

センサーボトルを作ろう

7月20日(土) 13:30~15:00

ずっと眺めていたい、きらきらゆらゆらボトルを作ります。

定員：10名(申込順) 費用：100円

持物：空のペットボトル(100~300ml位の、模様が無く透明なもの)



大人のきっさこ「茶の湯と写経を愉しむ」

7月23日(火) 13:30~15:00

シメノさんの布ぞうり作り ※7月1日(月)より受付開始

7月29日(月) 10:00~15:00

シーズン最終! 未経験の方はお早めに

講師：高橋シメノ氏 定員：10名(申込順)

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

土曜開館日 7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

夏休み子どもさをり織り体験

7月22日(月) 26日(金) 8月2日(金) 5日(月) 9日(金) 14日(水) 19日(月) 23日(金)

10:30~15:00 (体験時間は各自30分) ※作品のお渡しは8月26日(金)以降になります

ひまわりの家で作られている『さをり織り』を体験してみよう!

カラフルな糸でコースターを2枚織ります!

費用：中学生まで無料 一般2枚で100円(材料費) ※要申込



めざせ! 藤井竜王・名人! 夏休み将棋教室(全4回)

7月22日(月) 26日(金) 8月1日(木) 5日(月)

10:00~11:30

将棋を覚えてみませんか? 駒の動かし方も丁寧に教えます。最終日は、あなたの棋力判定をします。

前回参加の方、初めての方も大歓迎です。参加者には名入れストラップをプレゼント!

定員：18名(申込順) ※要申込

陽だまりサロンの一週間

のんびりの日
いきいきの日

毎週月曜日
毎週火曜日

大人のぬりえ 13:30~
健康体操! 10:30~11:30

※7月は室内で百歳体操を行います。(おもりのある方はお持ちください)

16日・30日はヨガを行います

持物：上履き・飲み物・タオル

囲碁・将棋の日
さをり織り体験の日

毎週水曜日
木・金曜日

10:30~ 椅子に座ってできます

10:30~ 要予約

今月は『裂きをりマット』を作ります 費用：700円(糸代)

持物：布(無い方は要相談)

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

お問い合わせ・お申込み…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