

# 8月の陽だまりサロン

暑さに負けず、元気に夏を過ごしましょう！

## 夏休みこどもさをり織り体験

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)※5日は午後のみ

ひまわりの家でも使われている『さをり織り機』を体験してみよう！

色々な色の糸でコースターを2枚織ります♪

費用：中学生までは無料、一般は100円(材料費)

※作品のお渡しは8月26日(金)からになります。



## 夏休みおとな子どもも！ポッチャdeかるた&輪投げ

8月2日(金) 10:30~11:30

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」と本格的な

「スポーツ輪投げ」をやってみませんか？年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。



## ロックバランスングをやってみよう

8月13日(月)

10:30~12:00・13:30~15:00の間で好きな時間にご来館ください

色々な大きさ、形の石を立ててみましょう。指先からふっと石が離れた瞬間がクセになります。

子どもから大人までどなたでもご参加ください。



## あさがおで遊ぼう

8月17日(土) 10:30~12:00

あさがおを使って、どんなことができるかな？色々ためして遊んでみよう！

定員：10名(申込順) 費用：100円(材料費)

※汚れてもよい服装でお越しください

## うさぎのビーズストラップを作しましょう

8月20日(火) 13:30~15:00

ちょっぴりレトロなうさぎのストラップを作ります。

定員：10名(申込順) 費用：100円(材料費)



## リコーダーを吹きましょう

8月24日(土) 13:30~14:30

持物：ソプラノまたはアルトリコーダー

## レッツ！スクエアステップ！



第2・4金曜日  
13:30~15:00

持物：上履き・タオル・飲み物

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。

## 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 大人のぬりえ 13:30~  
毎週火曜日 健康体操! 10:30~

6・27日は陽だまりサロンで「百歳体操」を行います。おもりのある方はお持ちください

20日はヨガを行います

※13日はお休みです。

※8月は新しい村での体操はお休みです。お問い合わせは陽だまりサロンまで。

持物：飲み物・タオル・百歳体操は上履き

囲碁・将棋の日

毎週水曜日 10:00~

さをり織り体験の日

木・金曜日 10:30~12:00または13:30~15:00 ※要申込

今月は『裂き織りマット』を作ります 費用：700円(糸代) 持物：布(無い方は要相談)

夏休みも通常通り  
開館しています♪

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