

9月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるたをやってみよう

9月6日(金) 10月4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。



茶の湯と写経を愉しむ

9月10日(火) 13:30~15:00

茶の湯で心休まるひと時を過ごしてみませんか？ 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。

講師：井上奈穂子氏 定員：15組(申込順)

費用：500円(茶菓代)

みんなのほっとカフェ

9月13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、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。

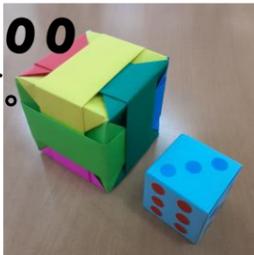
聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤 対象：どなたでも

はるるの折紙タイム

9月17日(火) 13:30~15:00

組み立て式の箱とサイコロを作ります。

定員：10名(申込順)



お手玉を作っちゃおう

9月21日(土)

10:30~12:00、13:30~15:00

上記の間でお好きな時間にお越しください。

陽だまりサロンで子供たちが遊ぶお手玉を作ってみませんか？お持ち帰りもできます。

小学生も大歓迎♪

持物：あれば好きな布 対象：こども~大人

リコーダーを吹きましょう

9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

楽しく使おう

スマホ教室

9月11日(水)

9月26日(木)

10:30~12:30



スマホの使い方、教えてくれる人が近くにいない。壊してしまいそうでさわれない。LINEの使い方がわからないなど、みんなで一緒に学びましょう♪

講師：月野由枝氏

スポーツの秋！
何か始めたいなと思っている方。
筋力アップ&ストレス
解消！
歩く脳トレのスクエア
ステップ、
おススメです♪



レッツ！スクエアステップ

スクエアステップとは、升目(スクエア)で区切ったマットの上でステップ(足踏み)をする運動です。

高齢者の要介護予防(転倒防止・認知機能向上)をはじめ、成人の生活習慣病予防・こどもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体づくりの良いエクササイズ(運動)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



陽だまり
サロンの
一週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~ 大人のぬりえ

※16日はお休みです

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30

3・10・24日陽だまりサロンで『百歳体操』を行います。

持物：上履き・飲み物・タオル

※お問い合わせは陽だまりサロンまで

17日はヨガを行います。

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:00~

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:30

今月はランチョンマット 費用：500円(糸代) 要申込



お問い合わせ・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