

# 10月の陽だまりサロン

## 楽しく使おう スマホ教室

10月3日(木)・17日(木) 10:30~12:30

スマホの基礎、緊急SOS、LINEの使い方等、楽しく学びましょう。

講師：月野由枝氏

## ポッチャdeかるたをやってみよう

10月4日(金)・11月1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。未就園児、車イス利用の方、当日参加も大歓迎です。



## はるるの折紙タイム

10月15日(火) 13:30~15:00

かわいいキャンディを作ります。

定員：10名(申込順) 持物：折紙・はさみ・鉛筆・のり・ボンド・定規



## お話とリコーダーのひとときを⑨

10月18日(金) 14:00~15:00

5年ぶりの楽しいお話や朗読とリコーダーのどこか懐かしい音色をお楽しみください。

お話：あおむし リコーダー：アンソレイユ

## ハロウィンランタンとミニリースを作しましょう

10月19日(土) 13:30~15:00

ペーパークラフトでランタン、クラフトテープのミニリース。2種類のかわいいハロウィン飾りが作れます。

定員：8名 費用：500円 持ち物：はさみ・ボンド



## みんなのほっとカフェ ※時間内であればいつでも相談できます

10月25日(金) 10:30~12:00

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。

対象：どなたでも 聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤

## 茶の湯と写経を愉しむ

10月29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？畳でのお手前も体験できます。漢字、かなによる写経体験(書道)も一緒に愉しみましょう。

講師：井上奈穂子氏 定員：15組(申込順)

費用：500円(茶菓代) 持ち物：あればお庭や身近にある季節のお花

## レッツ!スクエアステップ

歩く脳トレ!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・第4金曜日  
13:30~15:00



持物：運動靴・汗拭きタオル  
飲み物

10月26日 土曜開館日  
10:00~16:00

## リコーダーを吹きましょう

13:30~14:30

持物：ソプラノまたは  
アルトリコーダー

## 陽だまりサロンの1週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~ 午後から『ぬりえ』を行っています。ゆったりした気分で好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があるそうです。

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30 1・8・22日は新しい村の芝生広場で体操を行います。※雨天中止



持物：飲み物・タオル・1人分くらいのレジャーシート

※問い合わせは陽だまりサロンまで※

15・29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~ 椅子に座ってできます

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00 ※要申込 今月はランチョンマット 費用：500円(糸代)

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

