

11月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるた&輪投げをやってみよう

11月1日(金) 12月6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。

楽しく使おう スマホ教室

11月6日(水) 20日(水) 12月4日(水) 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

みんなのほっとカフェ

11月8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

毛糸で編む鏡餅

11月16日(土) 10:00~12:00

毛糸でかわいらしい鏡餅を編みます。

定員：8名(申込順) 費用：200円(材料費)

持物：かぎ針7号 はさみ 毛糸とじ針 ポンド



はるるの折紙タイム

11月19日(火) 13:30~15:00

お正月飾りを作ります。

定員：10名(申込順) 持物：折紙・はさみ・鉛筆・のり・ポンド・定規

クリスマスリース作り

11月25日(月) 10:00~12:00

毎年大好評の手作りクリスマス。手作りリースでクリスマスを飾りましょう！

生の葉を使って作ります。

講師：田口いくよ氏 定員：10名(申込順) 費用：800円(材料費)

持物：ワイヤーハンガー 花切りばさみ 新聞紙1日分 持ち帰り用袋



茶の湯と写経を愉しむ

11月26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)



前回の作品です

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

住谷祐一郎写真展 『マイクロハピネス』へようこそ

花、風、木、緑、空、そして天。慈しみ、愛しさ、やさしさ、小さな夢、そして人。

11月15日(月)~12月6日(金) 期間中はいつでもご覧いただけます。 ※毎週火曜日午前中はお休みです



陽だまりサロンの一週間



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

5・12・26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

※お問い合わせは陽だまりサロンまで※

19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

椅子に座ってできます

さをり織り体験の日 木・金曜日 10:30~15:00

今回は『ウールのマフラー』を織ります 費用：800円~ 持物：中細毛糸

問い合わせ・申込みは…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