

12月の陽だまりサロン



ポッチャdeかるたをやってみよう

12月6日(金) 10:30~11:30

1月6日(月) 10:30~12:00

椅子に座って大きなかるたのためがけてお手玉を投げる

「ポッチャかるた」です。輪投げもあります。

子供から大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。

1月はお正月遊びもやります♪



クリスマスツリーを作しましょう

12月10日(火) 13:30~15:00

かわいいクリスマスツリーを作ります。

定員：8名(申込順) 持物：はさみ ポンド



干支のミニ額作り

12月12日(木) 13:30~15:00

小さな色紙に来年の干支の『巳』を筆で書いて飾りましょう。

定員：8名(申込順) 費用：450円(材料費) 持物：あれば習字セット



みんなのほっとカフェ

12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。

対象：どなたでも(申込不要) 聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤

お正月飾り作り

12月21日(土) 10:00~12:00

毎年大好評! しめ縄からつくりまします。

手作りのお飾りでお正月を迎えましょう。

講師：中村多計志氏 定員：10名(申込順)

費用：300円(材料費) 持物：花切りばさみ 持ち帰り用袋

前回の作品です



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ができるエクササイズです。



第2・4金曜日
13:30~14:30

定員：15名(申込順)

持物：運動靴・汗拭きタオル
飲み物

12/26(金)はお休みです

茶の湯と写経を愉しむ

12月24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：きっさこキッズ代表 井上奈穂子氏 定員：15組(申込順)

費用：500円(茶菓代)

・のんびりの日・・・毎週月曜日 午後から『塗り絵』をやっています

・健康体操・・・毎週火曜日 10:30~11:30

3・10日は新しい村の芝生広場で行います(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

17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 要申込

今月はウールのマフラーです 持物：中細毛糸2~3玉 費用：800円~(縦糸代)

24日は
陽だまりサロンで
お楽しみ会を
やります♪

お知らせ

12月29日~1月5日

休館いたします



お問い合わせ…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

きらりびとみやしろ