



# 3月の陽だまりサロン

## ポッチャdeかるたをやってみよう

3月7日(金) 4月4日(金) 10:30~11:30

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。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。輪投げもあります♪



## ミモザのスワッグを作しましょう

3月10日(月) 10:30~12:00

※花の開花具合によって日にちが変更になる場合もあります  
春を呼ぶミモザの花を使ってスワッグを作ってみましょう。

講師：寺崎アサ子氏 定員：8名(申込順)

費用：800円(材料費) 持物：花切り用はさみ・持ち帰り用袋

昨年の作品です



## リコーダーを吹きましょう

3月15日(土) 13:30~14:30

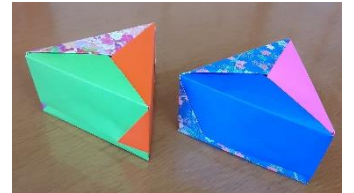
持物：ソプラノまたはアルトリコーダー

## はるるの折紙タイム

3月18日(火) 13:30~15:00

三角形の箱を折ります。

定員：10名(申込順)



## 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

3月22日(土) 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。

聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤 対象：どなたでも

## 茶の湯と写経を愉しむ

3月22日(土) 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)



## 楽しく使おうスマホ教室

3月26日(水) 10:30~12:00

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

## 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。お子様連れでも大歓迎です。



第2・第4金曜日

持物：運動靴  
汗拭きタオル  
飲み物

大人のぬりえ・・・毎週月曜日 13:30~

健康体操・・・毎週火曜日 10:30~11:30

4・11・25日は新しい村の芝生広場で行います

持物：飲み物・タオル・ジャージ(1人分くらいのサイズのもの)

※新しい村へのお問い合わせはご遠慮ください

18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。

さわり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00

今月は **コットンマフラー** です ※要申込 費用：900円(糸代)

お申込み・お問い合わせは 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