

4月の陽だまりサロン

春休みもポッチャde かるた！！

4月4日(金)・5月2日(金) 10:30~11:30

椅子に座って、大きなかるたを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♪



はるるの折紙タイム

4月15日(火) 13:30~15:00

かわいいネモフィラの壁飾りを作ります。
定員：10名(申込順)



春のぽかぽか陽だまり音楽会

4月19日(土) 13:00~15:00

4グループの演奏を楽しんでいただき、後半は皆で歌って弾こうコーナーです。楽譜あります。

出演：ハミングペコラ、は～もに～、アンソレイユ

となりの中ちゃん、となりのみっちゃん、沸井三枝子

茶の湯と写経を愉しむ

4月22日(火)13:30~15:00

茶の湯で心休まるひと時を過ごしませんか？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)

リコーダーを吹きましょう

4月26日(土) 13:30~14:30

持物：ソプラノまたはアルトリコーダー

**レッツ！
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
13:30~15:00

持物：運動靴
汗拭きタオル
飲み物



のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~ 大人のぬりえ

予約不要・色鉛筆などの用意もあります

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30 健康体操

ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキングやボールを使った体操などを行っています。
8・22日は新しい村の芝生広場で行います(雨天中止)

1日は陽だまりサロンで百歳体操を行います。

持物：飲み物・タオル・レジャーシート(1人分くらいのサイズのもの)

※お問い合わせは陽だまりサロンまで

15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~

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00 ※要申込

今月は**コットンマフラー** 費用：900円(糸代)

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いびとみやしろ

