

# 5月の陽だまりサロン

## ポッチャ de かるた！！

**5月2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。こどもから大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。わいわい楽しく「宮代みんなのふくしかるた」「いぬぼうかるた」を使って遊びましょう。

## みんなのほっとカフェ

**5月9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



## 初夏のピロティコンサート

**5月17日（土） 13：30～14：30**

オカリナ、トランペット、ウッドベース、ドラム、アコーディオンの5人によるすてきな生演奏を爽やかなピロティでお楽しみください。

演奏：アプリコット jam 曲目：となりのトトロ、UFO、チキ・チキ・バン・バン、翼をください 他

## はるるの折紙タイム

**5月20日（火） 13：30～15：00**

蓋つきの三角形の箱を折ります。

定員：10名（申込順）



## きっさこキッズ 茶の湯と写経を愉しむ

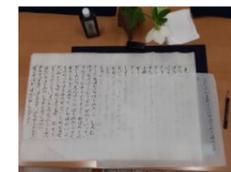
**5月24日（土） 13：30～15：00**

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。

小さなお子様連れでも大丈夫です。

講師：井上奈穂子氏 定員：15組（申込順） 費用：500円（茶菓代）



## 陽だまりサロンの一週間

のんびりの日 毎週月曜日

いきいきの日 毎週火曜日

囲碁・将棋の日 毎週水曜日

さをり織りの日 木・金曜日

大人のぬりえ 13：30～  
 予約不要・色鉛筆などの用意もあります  
 健康体操！ 10：30～11：30  
 13・27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・レジャーシート（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**  
 20日は陽だまりサロンでヨガを行います  
 10：00～  
 椅子に座ってできます。  
**※要予約** 10：30～12：00 または 13：30～15：00  
 今月は『コットンのマフラー』を作ります 費用：900円（糸代）

## 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



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