

6月17日（火）10：30～11：30

いきいきヨガ

ゆったりと呼吸にあわせて体の声に耳を傾けてみませんか？ご自分のペースでゆっくりリラックス。

6月17日（火）13:30～15:00

はるるの折紙タイム

傘を折ります。

定員：10名（申込順）



6月18日（水）10：00～

囲碁・将棋

椅子に座ってできます。

6月19日（木）10：00～12：00

身近な草木染め

身近な材料で染めてみましょう。今回は玉ねぎの皮を使って手拭いを染めてみます。ご希望で藍染もできます。

講師：田口いくよ氏 定員：12名（申込順）

費用：200円（藍染は500円）

持物：玉ねぎの皮、持ち帰り用の袋

6月20日（金）10：30～11：30

大人女子スッキリ体操

ゆったりとしながら首、肩こり体操しませんか？血流がよくなり体が楽になります。

講師：岩田春江氏 定員：8名（申込順）

持物：タオル・飲み物・動きやすい服装

6月21日（土）

13：30～14：30

天龍姫コンサート

三味線で民謡を歌います。古くからお馴染みの曲や、新しい民謡、今どきの曲などみんなで大きな声で歌いましょう。

演奏：天龍姫 曲目：東京音頭、花笠音頭 ほか



陽だまり サロン

開館

25周年

おかげさまで25周年！

期間中は利用者のみなさまの作品の展示もごさいますので、お気軽にお立ち寄りください。

陽だまりサロンとは・・・

笠原小学校の空き教室を使った、赤ちゃんや高齢者、障がいのある方もない方も、どなたでも自由に利用できるスペースです。また、ボランティアの講師によるたのしいイベントも行っています。お気軽にご参加ください。

日時 6月16日（月）～6月21日（土）
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