

7月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるた

7月4日(金) 8月1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。
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。

朝顔を植えましょう

7月8日(土) 13:00~15:00

夏の朝を彩る朝顔を苗を植えましょう。植木鉢に支柱で仕立てます。
参加者にはコスモスの苗をプレゼント！
定員：10名(申込順) 費用：500円
持物：持ち帰り用の袋 園芸用手袋

みんなのほっとカフェ

7月11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

はるるの折紙タイム

7月15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) 持物：折紙・はさみ・鉛筆・のり・ボンド・定規

楽しく使おうスマホ教室

7月16日(火) 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

きっさこキッズ「茶の湯と写経を愉しむ」

7月19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。
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)

夏休み特別こどもさをり織り体験

7月25日(金) 28日(月) 8月1日(金) 4日(月) 8日(金) 18日(月) 19日(火) 22日(金)

10:30~15:00 (体験時間は各自30分) ※作品のお渡しは8月26日(火)以降になります

ひまわりの家で作られている『さをり織り』を体験してみよう！
カラフルな糸でコースターを2枚織ります！
費用：中学生まで無料 一般2枚で100円(材料費) ※要申込

めざせ！藤井竜王・名人！ 夏休み将棋教室(全4回)

7月25日(金) 28日(月) 31日(木) 8月4日(月) ※全日程参加できなくても大丈夫です
10:00~11:30

将棋を覚えてみませんか？駒の動かし方も丁寧に教えます。最終日は、あなたの棋力判定をします。
前回参加の方、初めての方も大歓迎です。
定員：18名(申込順) ※要申込

陽だまりサロンの一週間

のんびりの日
いきいきの日

毎週月曜日
毎週火曜日

大人のぬりえ 13:30~
健康体操！ 10:30~11:30
※7月は室内で行います。(室内履きをお持ちください)

15日・29日はヨガを行います

持物：上履き・飲み物・タオル

囲碁・将棋の日

毎週水曜日

さをり織り体験の日 木・金曜日

10:30~ 椅子に座ってできます

10:30~ 要予約

今月は『裂きをりマット』を作ります 費用：700円(糸代)

持物：布(無い方は要相談)

リコーダーを吹きましょう

土曜開館日 7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の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・4金曜日
13:30~15:00

持物：上履き・タオル・飲み物



お問い合わせ・お申込み…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