

9月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるたをやってみよう

9月5日(金) 10月3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。



はるるの折紙タイム

9月16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)



糸掛けアートフレームでハロウィン飾りを作しましょう

9月19日(金) 10:30~12:00

糸掛けアートフレームは蜘蛛の巣、飾りは蜘蛛? 魔女? それともカボチャ?
定員：10名(申込順) 費用：100円(茶菓代)



お手玉を作しましょう

9月20日(土) 10:30~12:00

13:30~15:00

上記の間でお好きな時間にお越しください。
昔懐かしいお手玉を手作りしませんか?
材料はこちらで用意しますが好きな布がありましたらお持ちください。

リコーダーを吹きましょう

9月27日(土) 13:30~14:30

持物：ソプラノまたはアルトリコーダー
先生はいません。吹きたい曲を楽しくみんなで吹いています。

レッツ!スクエアステップ

スクエアステップとは、升目(スクエア)で区切ったマットの上でステップ(足踏み)をする運動です。

高齢者の要介護予防(転倒防止・認知機能向上)をはじめ、成人の生活習慣病予防・こどもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体づくりの良いエクササイズ(運動)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



スポーツの秋!
何か始めたいなと思っている方。
筋力アップ&ストレス解消!
歩く脳トレのスクエアステップ、
おススメです♪

陽だまり
サロンの
一週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~ 大人のぬりえ

※15日はお休みです

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30

9月は室内で体操をします

持物：上履き・飲み物・タオル

※23日はお休みです

※お問い合わせは陽だまりサロンまで

16日はヨガを行います。

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:00~

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:30 ※要申込

今月は裂き織りマット 費用：700円(糸代) 持物：布(無い方は要相談)



お問い合わせ・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