

10月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるたをやってみよう

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。未就園児、車イス利用の方、当日参加も大歓迎です。

みんなのほっとカフェ ※時間内であればいつでも相談できます

10月10日（金）10:30～12:00

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。
対象：どなたでも 聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤

茶の湯と写経を愉しむ

10月18日（土）10:30～12:00

茶の湯で心休まるひと時を過ごしてみませんか？
畳でのお手前も体験できます

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：井上奈穂子氏 定員：15組（申込順）

費用：500円（茶菓代） 持物：あればお庭や身近にある季節のお花

はるるの折紙タイム

10月21日（火）13:30～15:00

秋の味覚、柿を折り紙で折ります。

定員：10名（申込順）

持物：折紙・はさみ・鉛筆・のり・ボンド・定規

あったかルームソックスを編みましょう

10月23日（木）13:30～15:00

冬に備えて毛糸であったかいルームソックスを編みます。

定員：8名（申込順）

持物：アクリル毛糸（並太2玉）かぎ針（7号くらい）
とじ針 はさみ



10月25日 土曜開館日
10:00～16:00

リコーダーを吹きましょう

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！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・第4金曜日
13:30～15:00

持物：運動靴・汗拭きタオル
飲み物

陽だまりサロンの1週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30～ 午後から『ぬりえ』を行っています。ゆったりした気分好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があるそうです。

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30～11:30 7・14・28日は新しい村の芝生広場で体操を行います。 ※雨天中止
持物：飲み物・タオル・1人分くらいのレジャーシート

※問い合わせは陽だまりサロンまで※

21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～ 椅子に座ってできます
囲碁・将棋好きな方なら、どなたでも参加できます。
仲間作りをしながら楽しいひと時を過ごしましょう。

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30～15:00 ※要申込 今月はウールのマフラー 費用：800円（糸代）
持物：中細毛糸3玉

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