

11月の陽だまりサロン

お話とリコーダーのひとときを

11月6日（木）13：30～14：30

素話とリコーダー演奏で、心癒されるひと時をお過ごしください。

お話：あおむし リコーダー：アンソレイユ

【おはなし】金の髪（フランス・コルシカの昔話） こんとあき

【曲目】モルダウ ビリーブ 竹田の子守唄 アメージング・グレイス 他

ポッチャ de かるた&輪投げをやってみよう

11月7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。

茶の湯と写経を愉しむ

11月11日（火）13：30～15：00

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）

みんなのほっとカフェ

11月14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

秋のほっこり陽だまり音楽会

11月15日（土）13：00～15：00

素敵な演奏を楽しんでいただき、後半は皆で歌って弾こうコーナーです。

楽譜ありますので楽器をお持ちください。

出演：ハミングペコラ は～もに～ アンソレイユ アルシェ 沸井三枝子 中谷英一郎

曲目：赤とんぼ 旅愁 小さい秋見つけた 秋桜 他

はるるの折紙タイム

11月18日（火）13：30～15：00

クリスマスリースとサンタさんを折ります。

定員：10名（申込順）

クリスマスリース作り

11月22日（土）10：00～12：00

毎年大好評の手作りクリスマス。手作りリースでクリスマスを飾りましょう！

生の葉を使って作ります。

講師：田口いくよ氏 定員：10名（申込順） 費用：800円（材料費）

持物：ワイヤーハンガー 花切りばさみ 新聞紙1日分 持ち帰り用袋



前回の作品です

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

リコーダーを吹きましょう

11月22日（土）
13：30～14：30

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。

持物：ソプラノまたは
アルトリコーダー

住谷祐一郎写真展

『彼岸花』

11月10日（月）～11月28日（金）期間中はいつでもご覧いただけます。 ※毎週火曜日午前中はお休みです



陽だまりサロンの一週間



のんびりの日 毎週月曜日 13：30～

いきいきの日 毎週火曜日 10：30～11：30

囲碁・将棋の日 毎週水曜日 10：00～12：00

さをり織り体験の日 木・金曜日 10：30～15：00

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。

11月は陽だまりサロンの中で体操を行います。

持物：飲み物・タオル・室内履き

18日は陽だまりサロンでヨガを行います

椅子に座ってできます

今月は『ウールのマフラー』を織ります 費用：800円～ 持物：中細毛糸

問い合わせ・申込みは…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