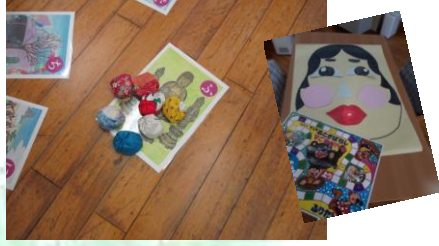


12月の陽だまりサロン



ポッチャ de かるたをやってみよう

12月5日(金) 10:30~11:30

1月5日(月) 10:30~12:00

椅子に座って大きなかるたのためがけてお手玉を投げる「ポッチャかるた」です。輪投げもあります。子供から大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。1月はお正月遊びもやります♪

干支のミニ額作り

12月9日(火) 13:30~15:00

小さな色紙に来年の干支の『午』を筆で書いて飾りましょう。

定員: 8名(申込順) 費用: 500円(材料費) 持物: あれば習字セット



クロ〜ばあの会 ~年女四人組の朗読会~

12月11日(木) 14:00~15:00

『くもの糸』『とんかつ』『王子の狐』 出演: クロ〜ばあの会

みんなのほっとカフェ

12月12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、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(申込不要) 聞き手: 宮代町家庭教育支援チーム・佐藤

はるるの折紙タイム

12月16日(火) 13:30~15:00

祝い鶴を折ります。 定員: 10名(申込順)



クリスマス・アレンジを作ろう

12月19日(金) 13:30~15:00 ※申込締切 12/16

生花を使って花育体験をしませんか? お花を通して癒しや優しい気持ちを育みましょう。

講師: いしづかゆか氏 定員: 10組 ※親子の場合2人で1組 (申込順)

持物: 工作ばさみ あれば花切ばさみ 開かないで乾かした牛乳パック 持ち帰り用袋



※写真はイメージです

祝亀を作しましょう

12月20日(土) 10:00~12:00

わらを使って祝亀を作ります。我が家のお正月飾りを作しましょう。

講師: 中村多計志氏 定員: 10名(申込順)

費用: 100円(材料費) 持物: 花切りばさみ 持ち帰り用袋 汚れても良い服装

茶の湯と写経を愉しむ

12月20日(土) 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)

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ができるエクササイズです。



第2・4 金曜日

13:30~15:00

定員: 15名(申込順)

持物: 運動靴・汗拭きタオル

飲み物

12/26(金)はお休みです

- ・のんびりの日・・・毎週月曜日 午後から『塗り絵』をやっています
- ・健康体操・・・・・・毎週火曜日 10:30~11:30
持物: 室内履き 飲み物 タオル ※16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
- ・さをり織り体験・・・毎週木・金 要申込
今月はウールのマフラーです 持物: 中細毛糸2~3玉 費用: 800円~(縦糸代)

お知らせ
12月28日~1月4日
休館いたします



お問い合わせ…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