

# 1月の陽だまりサロン

昨年にご利用いただきありがとうございました  
本年もよろしくお願いいたします

令和7年は12月27日(土)まで、令和8年は1月5日(月)より開館いたします

## お正月もボッチャ de かるた

1月5日(月) 10:30~12:00

当日参加も大歓迎です♪

椅子に座って、大きなかるためがけてお手玉を投げる「ボッチャかるた」です。

すごろく・福笑いなどのお正月遊びもやります♪

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。

## 干支の午の置物作り

1月17日(土) 10:00~12:00

フェルトで干支の午のぬいぐるみを作しましょう。

定員：10名(申込順) 費用：100円(材料費)

## 茶の湯と写経を愉しむ

1月17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。

定員：15組(申込順) 費用：500円(茶菓代)

持物：あれば好きなお茶碗・身近に咲いている季節のお花

習字セット

## はるるの折紙タイム

1月20日(火) 13:30~15:00

節分の『柊翹』を折ります。

定員：10名(申込順)

## リコーダーを吹きましょう

1月24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



## 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・第4金曜日  
13:30~15:00



持物：運動靴・汗拭きタオル  
飲み物

## 陽だまりサロンの一週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~おとなの塗り絵 ※12日はお休みです

健康体操・・・毎週火曜日 10:30~11:30

20日はヨガ・27日はスッキリ体操(岩田春江氏)を行います

持物：室内履き・飲み物・タオル

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 10:00~15:00 ※要申込

今月はワールのマフラーを織ります 持物：中細毛糸3玉 費用：800円~

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 きらりびとみやしろ

