

2月の陽だまりサロン

ボッチャ de かるたをやってみよう

2月6日(金) 10:30~11:30

椅子に座って、大きなかかるためがけてお手玉を投げる「ボッチャかるた」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。

「宮代みんなのふくしかるた」を使って遊びましょう。輪投げもあります♪



はるるの折紙タイム

2月17日(火) 13:30~15:00

ちゅうちょのブックマークを折ります。

定員：10名（申込順）



茶の湯と写経を愉しむ

2月21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？小さなお子様も一緒に体験できます。

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）

ひな祭りフラワーアレンジ

2月21日(土) 13:30~15:00

生花を使ったフラワーアレンジ花育体験をしませんか？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）

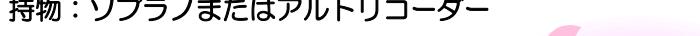
費用：800円 持物：花切ばさみ・工作ばさみ・セロハンテープ・あれば折紙・持ち帰り用袋

リコーダーを吹きましょ

2月28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



陽だまりサロンの一週間

のんびりの日・・・毎週月曜 13:30~大人のぬりえ

健康体操・・・毎週火曜 10:30~11:30

持物：室内履き・飲み物・タオル

18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 10:00~ 椅子に座ってできます

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00 ※要申込

持物：中細毛糸3玉 費用：800円~

今月はウールのマフラーを織ります

※開館時間変更のお知らせ※

令和8年4月1日(水)より

陽だまりサロンの開館時間が下記に変更になります。ご理解のほどよろしくお願い致します。

月曜日～金曜日 10時～14時

第3・4土曜日 10時～16時

陽だまりサロンにあなたの作ったおひな様（つるし雛など）を飾ってみませんか？

陽だまりサロンまでお持ちください。
詳しくはお問い合わせください♪

展示期間：3月3日（火）まで

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。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

お問い合わせ・お申し込みは・・・

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 きらりびとみやしろ

