



3月の陽だまりサロン

ポッチャ de かるたをやってみよう

3月6日(金) 4月3日(金) 10:30~11:30

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。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。輪投げもあります♪

フラワーセラピー-小瓶アレンジ **※申込締切：3月6日(金)**

3月10日(火) 13:30~15:00

小さな小瓶に春の花をアレンジしてみませんか？

講師：いづつかゆか氏 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 持ち帰り用袋 のり あれば折紙

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

3月13日(金) 10:30~12:00

自分も相手も大切にするための方法のひとつ『NVC』の体験会です。

思いを言語化してみませんか？

聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤 対象：どなたでも

ミモザのスワッグ作り

3月16日(月) 10:30~12:00

※花の開花具合によって日にちが変更になる場合もあります

春を呼ぶミモザの花を使ってスワッグを作ってみましょう。

講師：寺崎アサ子氏 定員：8名(申込順)

費用：800円(材料費) 持物：花切り用はさみ・持ち帰り用袋

はるるの折紙タイム

3月17日(火) 13:30~15:00

かわいいチューリップを折ります。 定員：10名(申込順)

茶の湯と写経を愉しむ

3月21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：井上奈穂子氏 定員：15組(申込順) 費用：500円(茶菓代)



昨年の作品です

リコーダーを吹きましょう

3月28日(土)

13:30~14:30

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。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



大人のぬりえ・・・毎週月曜日 13:30~

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

17日はヨガ、24日はスッキリ体操(岩田春江氏)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 10:30~15:00

今月は **コットンストール** です **※要申込** 費用：900円(糸代)

※ 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

お申込み・お問い合わせは **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