

5月の陽だまりサロン

ポッチャ de かるた！！

5月1日（金）6月5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。こどもから大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。わいわい楽しく「宮代みんなのふくしかるた」「いぬぼうかるた」を使って遊びましょう。

はるるの折紙タイム

5月11日（火） 10：30～12：00

バラの蓋の箱を折ります。
定員：10名（申込順）



みんなのほっとカフェ

5月15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 対象：どなたでも

若葉きらめく陽だまり音楽会

5月16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。

演奏：は～もに～ アンソレイユ 沸井三枝子 にこふる♪
曲目：ヴィヴァルディの春 夏は来ぬ カントリーロード 他

草花のおしゃべり会

5月21日（木） 10：30～12：00

春の草花を囲んで楽しいおしゃべりをしましょう。西洋オダマキ草の苗を配布いたします。

講師：中村多計志氏 定員：15名（申込順） 持物：持ち帰り用袋 費用：200円

レッツ！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
10:15～11:45

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

いきいきの日 毎週火曜日

囲碁・将棋の日 毎週水曜日

さをり織り体験 随時※要予約

大人のぬりえ 10：30～
予約不要・色鉛筆などの用意もあります
健康体操！ 10：30～11：30
ストレッチややさしい筋トレなど、楽しく笑いながら体を動かしましょう。
持物：室内履き・飲み物・タオル
19日はヨガ、26日はスッキリ体操です。
10：00～ 椅子に座ってできます。
10：30～
今月は『コットンのマフラー』を作ります 費用：900円（糸代）

リコーダーを吹きましょう

5月23日（土） 13：30～14：30

持物：ソプラノまたはアルトリコーダー

陽だまりサロンご利用の皆様へ

2026年4月1日（水）より開館時間が下記に変更になりました。ご理解のほどお願い致します。

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

