

7月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるた

7月3日(金) 8月7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。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。



みんなのほっとカフェ

7月17日(金) 10:30~12:00 時間内であればいつでも相談できます

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

茶の湯と写経を愉しむ

7月18日(土) 13:30~15:00

茶の湯で心休まるひと時を過ごしませんか？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)

夏休み特別こどもさをり織り体験

7月22日(水) 23日(木) 24日(金) 27日(月) 29日(水) 30日(木) 31日(金)

8月3日(月) 5日(水) 7日(金) 17日(月) 19日(水) 20日(木) 24日(月)

10:30~14:00 (体験時間は各自30分) ※作品のお渡しは後日になります

ひまわりの家で作られている『さをり織り』を体験してみよう！
カラフルな糸でコースターを2枚織ります！
費用：中学生まで無料 一般2枚で100円(材料費) ※要申込



めざせ！藤井竜王・名人！ 夏休み将棋教室(全4回)

7月23日(木) 27日(月) 30日(木) 8月3日(月) ※全日程参加できなくても大丈夫です

10:00~11:30

将棋を覚えてみませんか？駒の動かし方も丁寧に教えます。最終日は、あなたの棋力判定をします。前回参加の方、初めての方も大歓迎です参加者には記念品プレゼント！
定員：18名(申込順) 対象：こども~大人 ※要申込

レッツ！スクエアステップ

毎月第2・第4金曜日

10:15~11:45

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のできるエクササイズです。
お子様連れでも大歓迎です。
持物：上履き・タオル・飲み物

リコーダーを吹きましょう

7月25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



涼しい室内で楽しく運動！

陽だまりサロンの一週間

のんびりの日
いきいきの日

毎週月曜日
毎週火曜日

大人のぬりえ 10:30~
健康体操！ 10:30~11:30
21日はヨガ、28日はスッキリ体操です
持物：上履き・飲み物・タオル

囲碁・将棋の日
さをり織り体験の日

毎週水曜日
随時

10:00~ 椅子に座ってできます
10:30~ 要予約
今月は『裂きをりマット』を作ります 費用：700円(糸代)
持物：布(無い方は要相談)

お問い合わせ・お申込み…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