

8月の陽だまりサロン

暑さに負けず、元気に夏を過ごしましょう！

夏休みこどもさをり織り体験

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)

色々な色の糸でコースターを2枚織ります♪

費用：中学生までは無料、一般2枚で100円(材料費) ※要申込

※作品のお渡しは後日になります。



夏休みおとなも子どもも！モルックをやろう！！

8月7日(金) 10:30~11:30

フィンランド発祥のスポーツ、モルックを体験してみよう。

マクラメ編みのストラップ作り

8月6日(木) 10:30~12:00

マクラメ編みのおしゃれなストラップを作しましょう。

費用：100円(材料費) 定員：10名

持物：はさみ



たたき染めのエコバッグ作り

8月10日(月) 10:30~12:00

綿素材のエコバッグに草花のたたき染めで模様を染めていきます。

定員：10名(申込順) 費用：300円(材料費)

持物：ハンマーまたは木槌、金槌・新聞1日分



※写真はイメージです

みんなのほっとカフェ

8月21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



センサーボトル作り

8月27日(木) 10:30~12:00

ずっと眺めていたい、きらきらゆらゆらボトルを作ります。

夏休みの思い出を詰めましょう♪

費用：100円(材料費) 持物：空のペットボトル(100~300ml位の、模様がなく透明なもの)

リコーダーを吹きましょう

8月22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

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



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 大人のぬりえ 10:30~

毎週火曜日 健康体操！ 10:30~

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。

18日はヨガを行います

持物：飲み物・タオル・室内履き

囲碁・将棋の日

毎週水曜日 10:00~

さをり織り体験の日

随時 10:30~ ※要申込

今月は『裂き織りマット』を作ります 費用：700円(糸代) 持物：布(無い方は要相談)

夏休みも通常通り
開館しています♪

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いびとみやしろ