

9月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるたをやってみよう

9月4日(金) 10月2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。



はるるの折紙タイム

9月14日(火) 13:30~15:00

蓋つきの六角形の箱を折ります。

定員: 10名(申込順)

持物: 折紙・はさみ・ボンド・のり・定規・えんぴつ



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

9月18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。

講師: 宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏

対象: どなたでも

ハロウィンの飾りを作しましょう

9月19日(土) 10:30~12:00

木材と糸を使って、オリジナルの飾りを作しましょう♪

定員: 10名(申込順)

費用: 100円(材料費)



リコーダーを吹きましょう

9月26日(土) 13:30~14:30

持物: ソプラノまたはアルトリコーダー
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。

レッツ! スクエアステップ

スクエアステップとは、升目(スクエア)で区切ったマットの上でステップ(足踏み)をする運動です。

高齢者の要介護予防(転倒防止・認知機能向上)をはじめ、成人の生活習慣病予防・こどもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくりに良いエクササイズ(運動)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



スポーツの秋!
何か始めたいなと思っている方。
筋力アップ&ストレス解消!
歩く脳トレのスクエアステップ、
おすすめです♪



陽だまり
サロンの
一週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 10:30~ 大人のぬりえ

※21日はお休みです

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30

8日はスッキリ体操、15・29日はヨガを行います。

※22日はお休みです

持物: 上履き・飲み物・タオル

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:00~

さをり織り体験・・・随時 10:30~ ※要申込

今月は裂き織りマット 費用: 700円(糸代) 持物: 布(無い方は要相談)



お問い合わせ・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