

10月の陽だまりサロン

ポッチャdeかるたをやってみよう

10月2日(金) 11月6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。未就園児、車イス利用の方、当日参加も大歓迎です。

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

10月16日(金) 10:30~12:00

自分も相手も大切にする方法のひとつ『NVC』の体験会です。思いを言語化してみませんか？

対象：どなたでも 聞き手：宮代町家庭教育支援チーム・佐藤

干支の編みぐるみを編みましょう

10月19日(月) 10:00~12:00

かぎ針で編むかわいい未の編みぐるみです。

定員：8名(申込順) 費用：100円(材料費)

持物：かぎ針(6号)とじ針 はさみ ボンド



茶の湯と写経を愉しむ

10月24日(土) 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？

畳でのお手前も体験できます

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) 持物：あればお庭や身近にある季節のお花

はるるの折紙タイム

10月26日(月) 10:30~12:00

蓋つきの箱を折ります。

定員：10名(申込順)

持物：折紙・はさみ・鉛筆・のり・ボンド・定規



モルックをやってみましょう!

11月2日(月) 10:30~11:30

フィンランド発祥のスポーツ、『モルック』を体験してみましょう。

10月17日 土曜開館日
10:00~16:00
リコーダーを吹きましょう
13:30~14:30
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

歩く脳トレ!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。



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1週間

のんびりの日・・・毎週月曜日 10:30~ 『ぬりえ』を行っています。ゆったりした気分好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があるそうです。

いきいきの日・・・毎週火曜日 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
20日はヨガです。

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:00~ 椅子に座ってできます
囲碁・将棋好きな方なら、どなたでも参加できます。
仲間作りをしながら楽しいひと時を過ごしましょう。

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：綿製の手で避ける布(ない方応相談)

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 きらいびとみやしろ