11月の陽だまりサロン

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。

ボッチャ de かるた

11月6日（金）・12月4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「ボッチャかるた」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。

はるるの折紙タイム



11月9日（月）10：30～12：00

四角形の箱を折ります。
定員：１０名（申込順）

クリスマスリース作り

11月19日（木）10：00～12：00

毎年大好評の手作りクリスマス。手作りリースでクリスマスを飾りましょう！
生の葉を使って作ります。
講師：田口いくよ氏　定員：１０名（申込順）費用：８００円（材料費）
持物：ワイヤーハンガー　花切りばさみ　新聞紙１日分　持ち帰り用袋



前回の作品です

みんなのほっとカフェ

11月20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

～オカリナで奏でる～『小さな音楽会』

11月21日（土）13：30～14：30

秋の深まる陽だまりサロンでオカリナ演奏をお楽しみください。
演奏：さくら奏
曲目：少年時代　見上げてごらん夜の星を　瑠璃色の地球　他

リコーダーを吹きましょう

11月28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

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。

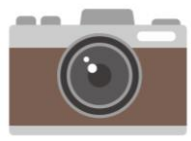
第２・第４金曜日
10：15～11：45



持物：運動靴・汗拭きタオル
飲み物

住谷祐一郎・石井利正　二人のほのぼの写真展

今年は、ご縁があった石井さんとご一緒の展示となりました。路端の花や身近な自然風景の写真を集めました。
陽だまりサロンの心安らぐ空間で、ご家族やお友達と、ほっと一息ついていただければ幸いです。　　－ 住谷裕一郎 －



１１月９日（月）～１１月２８日（土）期間中はいつでもご覧いただけます。※毎週火曜日午前中はお休みです

陽だまりサロンの一週間



のんびりの日	毎週月曜日	１０：３０～	午後から『ぬりえ』を行っています。ゆったりした気分で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：飲み物・タオル・室内履き １７日はヨガ、２４日はスッキリ体操です。
囲碁・将棋の日	毎週水曜日	１０：００～	椅子に座ってできます
さをり織り体験の日	随時	１０：３０～	今月は『ウールのマフラー』です。 自分だけのオリジナルマフラーを織ってみませんか？ 費用：８００円～　持物：中細毛糸

問い合わせ・申込みは…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