

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。

ポッチャ 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「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。

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

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



前回の作品です

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一緒に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～

いきいきの日 毎週火曜日 10：30～11：30

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～

午後から『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。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。

椅子に座ってできます

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いびとみやしろ