

10月の陽だまりサロン

どんぐりフローチを作ります

10月20日(土) 10:30~15:00

本物のどんぐりのぼうしの部分を使って作ります。

持物：はさみ 定員：10名(申込順) 費用：200円



箱を折ります。第4回

10月23日(火) 13:30~15:00

ふたにお花がついた四角箱とバラを折ります。

定員：10名(申込順)



はじめての共想法 10月15日(月) 13:30~14:30

共想法は写真を見ながら、楽しく認知症を予防する方法です。出不精の方、人前でお話するのが苦手な方、ぜひ、体験してみてください。見学だけでも大歓迎！ *要申込(お気軽にお問合せください)

第4土曜開館日 10月27日(土)

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



陽だまりサロンの1週間



のんびりの日・・・毎週月曜日 13:30~

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。また、第3月曜日は認知症を予防する『共想法』の体験を行っています。見学だけでも大歓迎です。

いきいきの日・・・毎週火曜日 10:30~11:30

楽しいおしゃべりと、体操を各自のペースで行っています。健康体操は上履きを持参ください。

第1,2,4週はストレッチなどの健康体操、第3,5週はヨガです。

囲碁・将棋の日・・・毎週水曜日 10:00~

級や段に関係なく、楽しく囲碁・将棋の打てる方の参加をお待ちしております。いすに座ってできます。

さをり織り体験・・・毎週木・金 10:30~15:00 ※要申込

今月はランチョンマットまたはテーブルセンター 費用：400円~(糸代)



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

宮代町指定管理者特定非営利活動法人 **きらりびとみやしろ**

