

10月の陽だまりサロン

とびだす！陽だまりサロン！

10月15日（第3土曜日） 10：00～12：00

親子で、友だち同士で、じいじやばあばと一緒に、
おとなの方おひとりさまでも、みんなで自然を感じに
出かけよう！10月～12月は山崎山の自然を使って
作品を作ります。何を作るかはお楽しみに！
植物標本作りも行っています。



費用：実費（保険代等） 定員：20名（申込順）動きやすいくつ、服装で

星の小皿を折ります

10月17日（月） 10：30～12：00



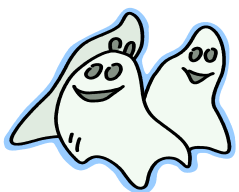
A4サイズの紙で星型のお皿を折ります。おやつやおつまみをいれたり、
指輪をちょい置きしたりハロウィン🎃やクリスマス仕様にもできます。

第4土曜開館日

10月22日（土） 10：00～16：00



俳句 10：30～／リコーダーを吹きましょう 13：30～



陽だまりサロンの1週間

のんびりの日・・・毎週月曜日

午後から『塗り絵』を行っています。集中してやるもよし、
おしゃべりしながらやるもよし。用具の用意もあります。
また、第2月曜日には写真を持ち寄って、おしゃべりしながら
認知症を予防する『共想法』の体験を行っています。

***今月は共想法はお休みです**

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。
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3,4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 （要申込）

今月はコットンショールです 費用：900円より



お知らせ

**おたまじゃくし
よつぼのクローバー
ミニコンサート
11月16日（水）
13：20～14：30
おたのしみに！**

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 きらいびとみやしろ