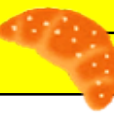


すてっぴ宮代カレンダー

7月



☆原則どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください☆

月	火 1 	水 2	木 3	金 4 
	①手話 ②スポーツ吹矢	③シニアヨガ		⑤傾聴 ⑥囲碁
7	8 	9	10	11
	①手話 ②スポーツ吹矢 ⑦笑いヨガ	③シニアヨガ		⑤傾聴 ⑥囲碁
14	15  	16	17	18
	①手話 ②スポーツ吹矢 ⑩おたから市	③シニアヨガ ⑨リメイク教室		⑥囲碁
21	22 	23	24  	25
休館日	①手話 ②スポーツ吹矢	③シニアヨガ		⑤傾聴 ⑥囲碁
28	29	30	31	
	①手話 ②スポーツ吹矢	③シニアヨガ		

※5(土)と20(日)は土日開館日のため開館しています。詳しくは⇒



 パン(米粉パン福)  せんべい(あかりワークス)  コーヒー等(MINT)

☆ 12～13時ごろ 交流スペースにて販売 ☆

①『手話の勉強会』 (宮代手話の会)

■日:原則 火曜10時半～12時半

(※手話サロンは第3日曜10時半～13時)

■場:多目的室しいがしorはくもくれん
一緒に手話の勉強をしてみませんか?
初めての方もぜひ見学にいらしてください。



②『スポーツ吹矢体験』 (スポーツ吹矢宮代)

■日:原則 火曜13～15時

(21(日)13～15時は体験会)

■場:多目的室しいがし (※先着2名)
スポーツ吹矢を体験してみませんか?
お子さんやご高齢の方でも飛ばせます。



③『シニアヨガ』 (カトレア社協)

■日:原則 水曜13～14時

■場:交流スペース

ご高齢の方でも安心してできるシニアヨガ
やストレッチ、百歳体操等を行います。



⑤『傾聴』 (みやしろ傾聴ボランティア)

■日:原則 金曜14～16時

■場:会議室or交流スペース

専門のボランティアがお話に耳を傾けます。
世間話もOK。気軽に話しに来てください。



⑩『お金のいらない おたから市』

(お金のいらないおたから市)

■日:原則第3火曜
10～12時

■場:会議室

いらない物を持ち寄って、欲しい物をもっていく無料の
フリーマーケットです。子供
服、おもちゃ、雑貨、大人の服
等ご家庭の不用品をお持ち
ください。



⑥『囲碁体験』 (宮代町囲碁クラブ)

■日:原則 金曜15～17時

■場:多目的室はくもくれん

囲碁の体験をしてみませんか?初心者用の
マス目の小さな囲碁版で練習しましょう。



⑦『笑いの体操(ラフターヨガ)』 (笑いヨガ宮代)

■日:原則毎月8日 11～12時

■場:交流スペース

笑いの体操のつどいです。参加自由!飛び
入りも大歓迎です。笑って元気に♪



⑧『介護者サロン』 (介護者サロンみやしろ)

■日:原則 第3水曜 13時～15時半

■場:会議室

ご家族を介護している方が介護の不安や悩み、思いを語り
合う場です。ひとやすみに来ませんか?



⑨リメイク教室 (あこなおリメイククラブ)

■日:原則 第3水曜 14～16時半

■場:多目的室しいがし

■持物:リメイクしたい衣類や生地,できればミシン
ミシン・裁縫・リメイクのご相談お受けします。皆で一緒に楽しく
裁縫しましょう♪



『スマホ・PC なんでも相談会』

■日時:5月7日～7月19日
9時10分～16時

■場所:交流スペース

■持物:ご自身の
スマホやPC

日工大情報メディア工学科の
学生がスマホやPCの相談に
応じてくれます。
予約不要・無料です。

