

# 陽だまりサロン

2018年 3月

会場：山中比叡平住民交流センター こもれび



|        | 火曜日               | 水曜日     | 木曜日    | 金曜日                 |
|--------|-------------------|---------|--------|---------------------|
| 日時     | 27                | 28      | 1      | 2                   |
| 10-12時 |                   |         | パソコンの友 | いきいき体操教室<br>11時~12時 |
|        | 6                 | 7       | 8      | 9                   |
| 10-12時 | おしゃべり火曜<br>やまの保健室 |         | パソコンの友 | いきいき体操教室<br>11時~12時 |
| 13-15時 | 詩吟の会              |         |        |                     |
|        | 13                | 14      | 15     | 16                  |
| 10-12時 | おしゃべり火曜<br>やまの保健室 | 墨彩画の教室  |        | いきいき体操教室<br>11時~12時 |
| 13-15時 | ニットカフェ            | 名作映画サロン | 歌声ひろば  |                     |
|        | 20                | 21      | 22     | 23                  |
| 10-12時 | おしゃべり火曜<br>やまの保健室 |         | パソコンの友 | いきいき体操教室<br>11時~12時 |
| 13-15時 | 詩吟の会              |         | 国語の時間  | やまの保健室<br>11時~15時   |
|        | 27                | 28      | 29     | 30                  |
| 10-12時 | おしゃべり火曜<br>やまの保健室 | 墨彩絵手紙   |        |                     |
| 13-15時 | ニットカフェ            |         |        |                     |

## NPO法人 比叡平・陽だまりの会 の活動

- 1) 住民交流センター「陽だまりサロン」
- 2) 福祉有償運送（身体障害者、要介護者の送迎）
- 3) 介護予防「陽だまりトレーニング教室」  
健康相談、介護相談の「やまの保健室」
- 4) 生活支援（介護保険外）  
庭の草引き、剪定、生活のお困りごと全般。
- 5) 環境活動「リユースセンター事業」  
山中比叡平里山倶楽部の支援

★ 希望者の送迎を致します。連絡ください。

問合わせ先

NPO法人 比叡平・陽だまりの会

大津市比叡平二丁目35 - 16

環境と福祉の家(中山)

TEL 080-3814-1479

<http://heidaira.town-web.net/>

他の連絡先

- 一丁目 笈田 昭 529-0301
- 一丁目 田畑三郎 529-1301
- 一丁目 岡部陽子 529-0358
- 一丁目 安倉弘志 529-2296

- 三丁目 南出成子 529-2667
- 三丁目 楠本耕之 529-0149
- 三丁目 川岸喜代美 529-0357
- 三丁目 徳田幸子 529-2732
- 三丁目 岡本 健 529-0267

2018年3月

# 陽だまり掲示板



## やまの保健室

毎日の生活の中で、健康に関するお悩みがあれば どうぞおこしください。

健康相談・看護相談・介護相談なんでも…

ご希望の方には訪問もいたします。

看護師が交替でお伺いいたします。

費用は訪問の場合のみ

生活支援と同様 チケット1枚プラス¥100

代表 南出成子 Tel 529-2667 090-7765-3291

## 詩吟の会

漢詩をお腹から朗々と吟じる詩吟で、思い切り声を出してみませんか。腹式呼吸等による心身の健康につながり、ストレス解消になります。

一度見学に来ていただき一緒に声を出しましょう。

## いきいき体操教室

筋力維持のために無理せず、楽しく続けましょう

日時: 毎週金曜日、11:00~12:00

場所: 住民交流センター、多目的室

参加費: ¥100

## 歌声ひろば

四季折々の歌、参加者の好きな曲を伴奏付きで歌っています。

## 滋賀グリーン購入ネットワーク(滋賀GPN)を利用しましょう!

滋賀GPNを利用して、環境に優しく生産された食品、エネルギーをあまり使わない電気製品、繰り返し使える製品、長持ちする製品などなど、地球環境保全に役立つものを購入しましょう。

滋賀GPNのホームページは <http://www.shigagpn.gr.jp/> です。

ポスターや資料も「環境と福祉の家」などに置く予定です。

## 身体障害者、要介護者の送迎

### 福祉有償運送

★通院、買物、食事などの送迎をいたします

問合せ: 080-3814-1479(中山)

## 介護予防「陽だまりトレーニング教室」

高齢者の筋力回復に、低負荷で楽しいマシントレーニングです。 料金: ¥300 (60分)

場所: 環境と福祉の家

問合せ: 080-3814-1479(中山)

## 生活支援(介護保険外)

### 草引き、剪定 承ります

福祉サービス券1枚+¥100(45分)

(ボランティアさん+NPOへ)

## 「マッサージサロン」案内

日時: 3月7日(水) 14:00~17:00(予約制)

3月は1回です

場所: 環境と福祉の家 遠藤弘昌先生

料金: ¥1,500(30分)