

陽だまりサロン

2020年 9月

会場：山中比叡平住民交流センター こもれび



| 時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------|-------------------|--------------------|------------|--------|--------------------------------------|
| | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10~12 | | 陽だまり喫茶 | そろばん教室 | パソコンの友 | ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~13時) |
| 13~15 | | 詩吟の会 | | | いきいき体操教室(11時~12時) |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 10~12 | 陽だまり英 会話11:30迄 | 健康ウォーキング 陽だまり喫茶 | 墨彩画教室 | | ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~13時) |
| 13~15 | | ニットカフェ | 名作映画サロン 休み | | いきいき体操教室(11時~12時) |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 10~12 | | 陽だまり喫茶 | | パソコンの友 | ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~13時) |
| 13~15 | | 詩吟の会 | 紫根染め教室 | 歌声ひろば | いきいき体操教室(11時~12時) |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 10~12 | 陽だまり英 会話11:30迄 | | 絵手紙教室 | パソコンの友 | ミニデイサービス(10時~13時) やまの保健室(10時~15時) |
| 13~15 | | | | 国語の時間 | いきいき体操教室(11時~12時) |
| | 28 | 29 | 30 | | |
| 10~12 | | 健康ウォーキング 陽だまり喫茶 | | | |
| 13~15 | | 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」

- ★ 希望者の送迎を致します。連絡ください。
- ★ サークルの見学は自由です。ぜひどうぞ。

お問い合わせ先
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/>

入会案内

ボランティア活動に参加される方、サークルに参加される方、種々サービスを利用される方

入会金 ¥ 1000 年会費 ¥ 2000

2020年 9月

陽だまり掲示

新型コロナウイルスには第2波への懸念もあり、8月同様に「映画サロン」は中止、他のサークルも講師の判断により中止になる場合がありますが、基本的には感染防止の3密(密閉、密集、密接)に注意を払い、検温、マスク着用で行います。

皆様のご協力もお願いいたします。



(1)新サークル「陽だまり英会話」のスタート、参加者募集

英会話をはじめてみませんか？新しい扉を開いてみましょう！

指導：足立英子先生(三丁目)

実施日、時間：第2、第4月曜日 10:00-11:30

参加費用：¥500/回

問合せ：南出成子 090-7765-3291

いきいき体操教室

全身運動「いきいき百歳体操」と、お口の運動「かみかみ体操」をじっくり1時間行います。DVDを見ながら無理なく身体を動かしています。料金 100円

(2)新サークル「紫根染め教室」参加者募集

2月にスタートしましたが、コロナ禍で3月～6月休止して7月から再開しています。

実施日：毎月第3水曜日 13:00～15:00

参加費用：500円/回

問合せ：中山元男 080-3814-1479

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。

連絡先 岡部陽子 090-7368-2039

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。

ニットカフェ

次々と新作が出来上がっています(?)
手より口の動く楽しいニットカフェです。

環境活動

リユースセンター

- ・常設展示販売を行っています。
- ・不用家具の引取りの相談も承ります。

問合せ：笈田 昭 090-4565-8506

滋賀グリーン活動ネットワーク

- ・サロン③の部屋に、掲示コーナーを設けました。
- ・「グリーン商品カタログ」も手にとって、ご覧いただけます。

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」

7月から再開しています

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)

ボランティア募集

- ・福祉有償運送
- ・草引き、剪定作業
- ・家事援助