

陽だまりサロン

2023年 7月

自治会館 こもれば

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	3	4	5	6	7
10-12		健康ウォーキング 池の谷9時集合		パソコンの友	こもればカフェ(10時-12時) やまの保健室(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15		詩吟の会			
	10	11	12	13	14
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池の谷9時集合	お習字の会		やまの保健室(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15		ニットカフェ			
	17	18	19	20	21
10-12	海の日	健康ウォーキング 池の谷9時集合		パソコンの友	やまの保健室(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15		詩吟の会			
	24	25	26	27	28
10-12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池の谷9時集合	お習字の会	パソコンの友	やまの保健室(10時-12時) いきいき体操(11時-12時)
13-15		ニットカフェ		国語の時間 13時30分~	

NPO 法人 比叡平・陽だまりの会の活動

福祉有償運送



(身体障がい者、要介護者の送迎)
☆通院、買物、食事などの送迎をいたします。
問合せ 090-5051-8893 (磯谷)

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 090-1599-6659 (安倉)



生活支援(介護保険外)



草引き、剪定 **活動休止中**

料金 500円+100円(45分)

(ボランティアさん+NPOへ)

ボランティアを募集しています

福祉有償運送 草引き、剪定作業 家事援助

本部事務局

☎090-7488-9503 (川岸)

大津市比叡平 2-35-16

環境と福祉の家



2023年 7月

陽だまりサロンのご案内

陽だまり英会話

開催日 第2・第4月曜日
10:00~11:30
参加費 ¥500円/1回
サロン担当 足立英子
マリア海セルトマン
場所 サロン1
二人の先生が交代でレッスンです。毎回楽しいあつまりです。

健康ウォーキング

開催日 毎週火曜日
9時池の谷集合
参加費 無料(会員外参加可)
サロン担当 松浜・川岸
池の谷地蔵尊から大文字山山頂まで穏やかな山道を週一回2時間かけて往復しています。

詩吟の会

開催日 第1・第3火曜日
13:00~16:00
参加費 ¥500円/1回
サロン担当 川岸喜代美
場所 サロン3
漢詩、和歌、現代詩、今様等お腹から大きな声で吟じています。声を出す事でストレス発散になってます。

ニットカフェ

開催日 第2・第4火曜日
13:00~15:00
参加費 ¥200/1回
同好会
場所 サロン4
体調のこと等々で、参加人数は減っています。参加可能な人たちが細々と続けています。

お習字の会

開催日 第2・第4水曜日
10:00~12:00
参加費 ¥200/1回
同好会
サロン担当 島田・笈田
場所 サロン3
月2回各々が書きたい文字を選んで思い思いに筆を運びます。
間にコーヒープレイク有り

パソコンの友

開催日 第1・第3・第4木曜日
10:00~12:00
参加費 ¥500/1回
但し、第4週はおしゃべり会¥200
サロン担当 竹原清子
場所 サロン3
・各自ノートパソコンをご持参ください。パソコンだけでなくスマホ、iPadなども会員同士で教え合いをしています。気軽にどうぞお越しください。

国語の時間

開催日 第4木曜日
13:30~15:30
参加費 ¥200
同好会
場所 サロン3
徒然草をしばらく離れ、明治の作家を読み始めています。まずは芥川龍之介です。

各サロン、祭日はお休みになります。
但し、陽だまり英会話、健康ウォーキング、国語の時間は祭日も開催します。

いきいき体操

開催日 毎週金曜日
但し第5週は休み
11時~12時
参加費 ¥100/1回
サロン担当 南出・堀・徳田
場所 多目的室
毎回「いきいき百歳体操」「かみかみ体操」2本立てのプログラムです。

やまの保健室



毎日の生活の中で、健康・介護・看護に関するお悩みなどがあればどうぞお越しください。電話相談もお受けします。ご希望の方には訪問もいたします。
毎週金曜日 10時~12時 但し第5週は休みます
サロン4

担当 近藤・岡部・佐藤・南出
連絡先 岡部陽子 090-7368-2039