

# 陽だまりサロン

2023年9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
					1
10-12					こもればカフェ(10時-12時)
13-15					やまの保健室(10時-12時)
	4	5	6	7	8
10-12		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)
13-15		詩吟の会			いきいき体操(11時-12時)
	11	12	13	14	15
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)
13-15		ニットカフェ			いきいき体操(11時-12時)
	18	19	20	21	22
10-12	敬老の日	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)
13-15		詩吟の会			いきいき体操(11時-12時)
	25	26	27	28	29
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	第5週休み
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9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、伊勢物語を読みます。

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