


陽だまりサロン

2023年 11月

自治会館 こもれび

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1	2	3
10-12				パソコンの友	文化の日
13-15					
	6	7	8	9	10
10-12		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		詩吟の会			
	13	14	15	16	17
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		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			
	20	21	22	23	24
10-12		健康ウォーキング 池の谷9時集合	お習字の会	勤労感謝の日	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		国語の時間 13時30分~	
	27	28	29	30	
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			
13-15		ニットカフェ			

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 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 **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11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。

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。参加可能な人たちで細々と続けています。

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。

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。

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

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

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。

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。

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。

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

4年ぶりの開催です

陽だまりの会「忘年会」

コロナ流行のため、みんなで食事をするなどの集まりができできませんでした。今年は例年のような忘年会を開催します。

12月9日(土) 12:00~

会費制 500円

プログラム 昼食、各サロン活動紹介など

詳しくは12月の「陽だまりサロン」でご案内します。