

陽だまりサロン

2024年3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
10-12					こもれびカフェ(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					
	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) いきいき体操(11時-12時)
13-15		詩吟の会			
	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) いきいき体操(11時-12時)
13-15		ニットカフェ			
	18	19	20	21	22
10-12		健康ウォーキング 池の谷9時集合	春分の日	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			
	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 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



2024年 3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
池の谷地藏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。間にコーヒブレイク有り

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

伊勢物語を読んでいます。

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 堀・徳田
・小栗
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・看護に関する悩みなどがあればどうぞお越しください。電話相談も受けします。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
連絡先 岡部陽子 090-7368-2039

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。