

# 陽だまりサロン

2024年 7月

自治会館 こもれび

「つむぐ」さん  
のお弁当有り  
先着順

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4	5
10~12		健康ウォーキング 池ノ谷9時集合		パソコンの友	こもれびカフェ(10時~12時) やまの保健室(10時~12時) いきいき体操教室(11時~12時)
13~15		詩吟の会 (13時30分~15時30分)			
	8	9	10	11	12
10~12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池ノ谷9時集合	お習字の会		やまの保健室(10時~12時) いきいき体操教室(11時~12時)
13~15		ニットカフェ (13時30分~15時30分)			
	15	16	17	18	19
10~12	海の日	健康ウォーキング 池ノ谷9時集合		パソコンの友	やまの保健室(10時~12時) いきいき体操教室(11時~12時)
13~15		詩吟の会 (13時30分~15時30分)			
	22	23	24	25	26
10~12	陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池ノ谷9時集合	お習字の会	パソコンの友 (おしゃべり会)	やまの保健室(10時~12時) いきいき体操教室(11時~12時)
13~15		ニットカフェ (13時30分~15時30分)		国語の時間	
	29	30	31		
10~12		健康ウォーキング 池ノ谷9時集合			
13~15					

## NPO法人 比叡平・陽だまいの会の活動

### 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  
ホームページ

### 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



# 陽だまりサロンのご案内

2024年 7月



## 詩吟の会

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。

参加費 ￥500円/1回

場 所 サロン3

サロン担当 川岸喜代美

## 陽だまり英会話

二人の先生が交代でレッスンです。  
毎回楽しい集まりです。

参加費 500円/1回

場 所 サロン3

サロン担当 足立英子

マリア海セルトマン

## ニットカフェ

自分の好きな作品を時間をかけて、おしゃべりをしながら作っています。一緒に作りませんか。

参加費 ￥200/1回

同好会

場 所 サロン4

サロン担当 岡本

## 健康ウォーキング

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。

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

## お習字の会

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

参加費 ￥200/1回

同好会

場 所 サロン3

サロン担当 島田・笈田

## パソコンの友

パソコンをご持参ください。スマホなども会員同士で  
教え合いをしています。第4週はおしゃべりの会です。  
お気軽にお越しください。

参加費 ￥500/1回

おしゃべり会は￥200

サロン担当 竹原

場 所 サロン3

## 国語の時間

伊勢物語を読んでいます。

参加費 ￥200/1回

同好会

場 所 サロン3

## 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。

場 所 サロン4

担当 近藤・岡部・佐藤

連絡先 岡部陽子 090-7368-2039

## いきいき体操

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。

場 所 多目的室

参加費 ￥100/1回

サロン担当 堀・徳田・小栗