

陽だまりサロン

2025年 1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			休みます 1月は こもれびカフェ はありません		
13~15					
	6	7	8	9	10
10~12		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		詩吟の会 (13時30分~15時30分)			
	13	14	15	16	17
10~12		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		ニットカフェ (13時30分~15時30分)			
	20	21	22	23	24
10~12		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		詩吟の会 (13時30分~15時30分)			
	27	28	29	30	31
10~12		健康ウォーキング 池ノ谷9時集合	第5週は休み		
13~15		ニットカフェ (13時30分~15時30分)			

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)



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・佐藤
 連絡先 佐藤智恵子 090-7750-4560

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



2025年 1月

陽だまりサロン掲示版



明けましておめでとうございます。
本年も“陽だまりの会”をよろしくお願いたします。



理事長挨拶

陽だまり忘年会
2024年12月13日 こもれびにて 参加者 54名
各サークルの活動報告がありました。



陽だまりトレーニン



詩吟の会

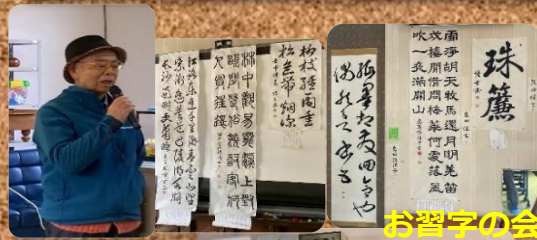


やまの保健室



グ

福祉有償運送



お習字の会



パソコンの友



陽だまり英会話



ネットカフェ



健康ウォーキング



いまいき体操



昼食