

# 陽だまりサロン

2025年 4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
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)			
	7	8	9	10	11
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		ニットカフェ (13時30分~15時30分)			
	14	15	16	17	18
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		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)			
	21	22	23	24	25
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		ニットカフェ (13時30分~15時30分)			
	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 池ノ谷9時集合	各サロン、祭日はお休みになります。 但し、陽だまり英会話、健康ウォーキングは祭日も開催します。		
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)



### 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



# 陽だまりサロンのご案内

2025年 4月



## 陽だまり英会話

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 マリア海セルトマン



## 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



## 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



## 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



## 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。

間にコーヒーブレイク有り

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



## 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

