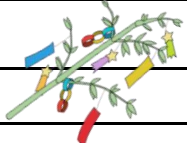


# 陽だまりサロン

2025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                                                                                     |
| 10~12 |                    | 健康ウォーキング<br>池ノ谷9時集合       |         | パソコンの友             | こもれびカフェ(10時~12時)<br>やまの保健室(10時~12時)<br>いきいき体操教室(11時~12時)                              |
| 13~15 |                    | 詩吟の会<br>(13時30分~15時30分)   |         |                    |                                                                                       |
|       | 7                  | 8                         | 9       | 10                 | 11                                                                                    |
| 10~12 |                    | 健康ウォーキング<br>池ノ谷9時集合       | お習字の会   |                    | やまの保健室(10時~12時)<br>いきいき体操教室(11時~12時)                                                  |
| 13~15 |                    | ニットカフェ<br>(13時30分~15時30分) |         |                    |                                                                                       |
|       | 14                 | 15                        | 16      | 17                 | 18                                                                                    |
| 10~12 | 陽だまり英会話<br>11時30分迄 | 健康ウォーキング<br>池ノ谷9時集合       |         | パソコンの友             | やまの保健室(10時~12時)<br>いきいき体操教室(11時~12時)                                                  |
| 13~15 |                    | 詩吟の会<br>(13時30分~15時30分)   |         |                    |                                                                                       |
|       | 21                 | 22                        | 23      | 24                 | 25                                                                                    |
| 10~12 |                    | 健康ウォーキング<br>池ノ谷9時集合       | お習字の会   | パソコンの友<br>(おしゃべり会) | やまの保健室(10時~12時)<br>いきいき体操教室(11時~12時)                                                  |
| 13~15 | 海の日                | ニットカフェ<br>(13時30分~15時30分) |         |                    |                                                                                       |
|       | 28                 | 29                        | 30      | 31                 |                                                                                       |
| 10~12 | 陽だまり英会話<br>11時30分迄 | 健康ウォーキング<br>池ノ谷9時集合       | 第5週は 休み |                    |  |
| 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

健康・介護・看護に関する相談を受けています。

熱中症対策の基本は、暑さを避ける事とこまめな  
水分補給・塩分補給です。

厳しい夏、注意して乗り切りましょう！



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

### 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

ホームページ



2025年 7月

# 陽だまりサロンのご案内

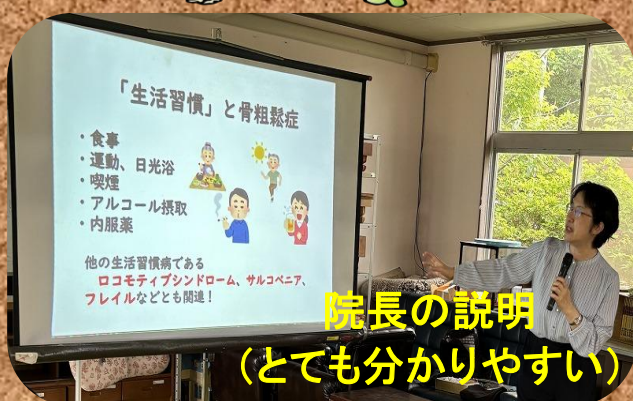


## 第28回 からだと心の健康シリーズ

5/31「骨粗しょう症」中川院長 参加者45名盛会



「骨粗しょう症」を人形劇で説明



院長の説明  
(とても分かりやすい)

### 健康ウォーキング

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。

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



### 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



### 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

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



### お習字の会

月2回・筆と紙だけの持参で参加できます。(硯、文鎮、下敷き、墨汁はあります。)

間にコーヒースタンド有り

参加費 ￥200/1回

同好会

場 所 サロン3

サロン担当 島田・笈田



### 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



### 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 (サロン3)

おしゃべり会は￥200

サロン担当 竹原



### 生活支援(介護保険外)

草引き、剪定他

料金 1時間 1,200円(内NPOへ200円)

問合せ 080-3814-1479(中山)

