

陽だまりサロン

2025年 9月

自治会館 こもれび

「つむぐ」さん
のお弁当有り
先着順

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発 詩吟の会 (13時30分～15時30分)		パソコンの友 (10時～12時)	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)
8	9	10	11	12
陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発 ニットカフェ (13時30分～15時30分)	お習字の会 (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)
15	16	17	18	19
敬老の日	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発 詩吟の会 (13時30分～15時30分)		パソコンの友 (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)
22	23	24	25	26
陽だまり英会話 11時30分迄	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発 秋分の日	お習字の会 (10時～12時) 介護保険制度の利用 方法13:30～15:30	パソコンの友 おしゃべり会 (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)
29	30			
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	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。		

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(要支援者)の送迎】
☆通院、買物、食事などの送迎をいたします。

担当 080-3814-1479(中山)
090-5051-8893(磯谷)
090-3703-9350(小山)



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・看護・介護に関する相談を受けています。
少し涼しくなったら、散歩などの軽い運動を
一日1回は行いましょう。



場 所 サロン4 担当 近藤・佐藤
連絡先 090-7750-4560(佐藤智恵子)

本部事務局

ホームページ

大津市比叡平 2-35-16
環境と福祉の家

☎080-3814-1479(中山)



2025年 9月

陽だまりサロンのご案内



第29回 からだとこころの健康シリーズ

“介護保険制度の利用方法”

～申請は？どんな介護サービス？料金は？
後悔しない施設選び等々～

講師：矢守友樹氏

(中第二あんしん長寿相談所所長)

日 時：9月24日(水) 13時30分～15時30分

場 所：自治会館「こもれび」

参加費：無料 どなたでも参加できます



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

8時50分池の谷出発

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



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)

