

NPO法人 比叡平・陽だまいの会

16
周年

陽だまりサロン

2025年 10月

自治会館 こもれび

「つむぐ」さん
のお弁当有り
先着順

スマホ相談
コーナー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3
			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)
6	7	8	9	10
	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)	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)
13	14	15	16	17
陽だまり英会話 11時30分迄 スポーツの日	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)		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)
20	21	22	23	24
	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)	お習字の会 (10時～12時)	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)
27	28	29	30	31
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)	第5週は 休み		

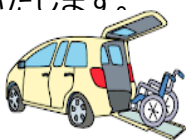
各サロン、祭日はお休み
になります。但し、陽だ
まり英会話、健康ウォーキ
ングは祭日も開催します。

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。
お気軽にお立ち寄りください。

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

大津市比叡平 2-35-16
環境と福祉の家
☎080-3814-1479(中山)

ホームページ





陽だまりサロンのご案内

文化祭のご案内

10月26日(日) 10時～15時

▲模擬店「こもれびカフェ」

(スマホ相談コーナーあり。お気軽に)

場所：こもれびサロン①②

コーヒーお菓子付 ¥200

▲作品出店「お習字の会」

場所：木下美術館



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

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)

