

NPO法人 比叡平・陽だまりの会

16
周年

陽だまりサロン

2026年 1月

自治会館 こもれび



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 お休みです	2
			元旦	
				「つむぐ」さん のお弁当有り 先着順
5	6	7	スマホ相談 コーナー	9 折り紙教室始 めます
	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)			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)
12	13	14	15	16
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)	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)
成人の日				
19	20	21	22	23
	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 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)
26	27	28	29	30
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)	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・陽だまりの会の活動

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

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)





2026年 1月

謹賀新年

陽だまりサロンのご案内

2009年8月に設立した【NPO法人陽だまりの会】は今年で17周年を迎えます。コロナ禍の厳しい時期もありましたが山中比叡平の皆さんに支えられ意義のある、また楽しい活動を続けて来ましたが今年も「安全に安心して生きがいのある生活を送っていただくために種々の事業」(活動の理念より)を皆さんと共に進めていきたいと思ひます。皆さんのご協力をよろしくお願いいたしします。

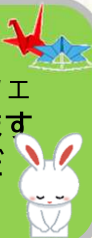
理事長 川岸 喜代美



忘年会
の写真



1/9金曜10時
こもればカフェ
で折り紙します
ので来てくだ
さい



健康ウォーキング

参加費無料
毎週火曜日
担当 川岸



詩吟の会

第1、第3火曜
参加費 ¥500/1回
担当 川岸



パソコン教室

第1、第3木曜
参加費 ¥500/1回
4週はおしゃべり会 ¥200



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。)

間にコーヒープレイク有り

参加費 ¥200/1回 同好会

場 所 サロン3

サロン担当 島田・笈田



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)



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

場所 多目的室

参加費 ¥100/1回

サロン担当 堀・徳田・小栗



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



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

