

NPO法人 比叡平・陽だまいの会

16
周年

陽だまりサロン

2026年 2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
2	3	4	5	6
	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 スマホ可 (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)
9	10	11	12	13
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)	建国記念の日	パソコンの友 スマホ可 (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)
16	17	18	19	20
	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)			やまの保健室(10時～12時) いきいき体操教室(11時～12時)
23	24	25	26	27
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)	お弁当 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)
天皇誕生日				

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)

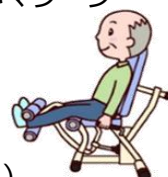


介護予防「陽だまりトレーニング教室」

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



2026年 2月

陽だまり サロンの ご案内

せっかく陽だまりの会に入会されたのであれば
複数の会に入会されて、いろいろなことを楽し
まれてはいかがでしょう？（そうされてる方た
くさんいらっしゃいますヨ）

* わからないことは役員がお手伝いします



今月のオススメは・・・2/6(金)10時～
こもれびカフェの折り紙教室

夢中になってしまいます♪



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



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(スマホも可)

スマホは会員同士で教え合いをしています。

◎第4週はお弁当食べながらの
おしゃべりの会です。

お気軽にお越しください(サロン3)

・参加費 ￥500/1回)

・おしゃべり会 ￥500

(弁当代300円含む)

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)

