

NPO法人 比叡平・陽だまりの会

16  
周年

# 陽だまいサロン

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 折り紙教室
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発		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	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)
	ニットカフェ (13時30分~15時30分)			
16	17	18	19	20
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発			やまの保健室(10時~12時) いきいき体操教室(11時~12時)
	詩吟の会 (13時30分~15時30分)			
23	24	25	お弁当 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	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)
天皇誕生日	ニットカフェ (13時30分~15時30分)			



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。

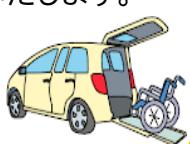


## NPO法人 比叡平・陽だまりの会の活動

### 福祉有償運送

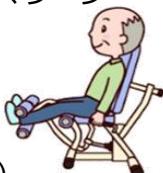
【身体障がい者、要介護者(要支援者)の送迎】  
☆通院、買物、食事などの送迎をいたします。

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ーン  
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 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したら  
**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か? (そうされてる方た  
くさんいらっしゃいますよ)  
\* 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



### 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



### 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



### 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す。

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



### 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

