

陽だまりサロン

2026年 3月



自治会館 こもれび



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・スマホの友 (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(11時～12時)
9	10	11	12	13
陽だまり英会話 10時～11時30分	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(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)		パソコン・スマホの友 (10時～12時)	春分の日 サロンお休み
23	24	25	26	27
陽だまり英会話 10時～11時30分	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・スマホの友 おしゃべりの会 (10時～12時)	やまの保健室(10時～12時) いきいき体操(11時～12時)
30	31			
第5週 休み	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発			



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)
090-7112-3021(藤本)



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



3月

陽だまりサロンのご案内

こもればカフェのお知らせ

毎月第1金曜日に*スマホ相談コーナー*折り紙教室を開催しています。たくさんの方が参加しておられます。

参加費 ¥100(飲み物付き)お代わり無料

一度遊びに来てください。にぎやかです♥お待ちしております。

※つむぐさん弁当(¥300)は好評につき予約制になりました。

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

「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。(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。(サロン3)

参加費 ¥500円/1回

サロン担当 川岸喜代美



English 陽だまり英会話

毎回楽しい集まりです。

参加費 500円/1回 (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(サロン3)

参加費 ¥200/1回 同好会

サロン担当 島田・笈田



パソコン・スマホの友

スマホは会員同士で教え合いをしています。お気軽にお越しください(サロン3)

・参加費 ¥500/1回

◎第4週はおしゃべりの会です。

・おしゃべり会参加費 ¥200

・お弁当は予約制 ¥300

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

