

2026年

NPO法人 比叡平・陽だまいの会

17
周年

4月



陽だまりサロン

自治会館 こもれび

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3
			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)
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(11時～12時)
13	14	15	16	17
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)		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)
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・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)
27	28	29	30	
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)	昭和の日		
		第5週 休み		



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 090-5051-8893(磯谷)
090-3703-9350(小山)
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





陽だまりサロンのご案内



**こもれびカフェからの
嬉しいお知らせです♡**

毎月第3金曜日も **こもれびカフェ** をしま～す。
(スマホ相談コーナーもあります。)

*** 参加費 100円**

※つむぐさん弁当 (¥300予約制) ありま～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 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



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。間にコーヒブレイク有り(サロン3)

参加費 ¥200/1回 同好会

サロン担当 島田・笈田



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。(サロン4)

参加費 ¥200/1回 同好会

サロン担当 岡本



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



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

