

陽だまりサロン

2026年 5月

自治会館 こもれび



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
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。				スマホ相談 1 折り紙教室
				こもれびカフェ10時～ やまの保健室10時～ いきいき体操11時～ つむぐさん お弁当
4	5	6	7	8
みどりの日	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	振替休日	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(11時～12時) 総会 14時～
	こどもの日			
11	12	13	14	15
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)		スマホ相談 折り紙教室
				こもれびカフェ10時～ やまの保健室10時～ いきいき体操11時～ つむぐさん お弁当
18	19	20	21	22
	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 (10時～12時)	やまの保健室(10時～12時) いきいき体操(11時～12時)
25	26	27	28	29
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 おしゃべり会 (10時～12時)	第5週は 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

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)



陽だまり サロンの ご案内

総会のご案内

5月8日(金)

14時～

(資料をご持参ください)

こもれび サロン1・2

2026年5月



つむぐさん
お弁当
(予約制)

5/1・15金曜10時～
こもれびカフェで
折り紙・スマホ相談あ
ります。来てくださー
い



年会費2,000円納入をよろし
くお願いいたします。
(各サロンで納入可)



健康ウォーキング

参加費無料
毎週火曜日
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。
毎週金曜日 多目的室
参加費 ¥100/1回
サロン担当 堀・徳田・小栗



詩吟の会

第1・3火曜日
参加費 ¥500/1回
担当 川岸



パソコン教室

第1・3木曜日
参加費 ¥500/1回
4週はおしゃべり会 ¥200
担当 竹原



陽だまり英会話

毎回楽しい集まりです。
参加費 500円/1回
第2・4月曜日 サロン3
サロン担当 マリア海セルトマン



お習字の会

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。)

間にコーヒースタンド有り
参加費 ¥200/1回 同好会
場 第2・4水曜日 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)



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
第2・4火曜日 サロン4
サロン担当 岡本

