

NPO法人 比叡平・陽だまいの会

17
周年

陽だまりサロン



2026年 6月

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	4	5
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発		パソコンの友 (10時～12時)	スマホ相談 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～
	詩吟の会 (13時30分～15時30分)			折り紙教室 つむぐさん お弁当
8	9	10	11	12
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)	健康シリーズ 認知症について 13:30～15:30	やまの保健室(10時～12時) いきいき体操(11時～12時)
	ニットカフェ (13時30分～15時30分)			
15	16	17	18	19
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発		パソコンの友 (10時～12時)	スマホ相談 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～
	詩吟の会 (13時30分～15時30分)			折り紙教室 つむぐさん お弁当
22	23	24	25	26
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(11時～12時)
	ニットカフェ (13時30分～15時30分)			
29	30			
第5週は 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 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 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 6月

陽だまりサロンのご案内

第30回からだところの健康シリーズ

「認知症」



日時
場所
講師

6月11日（木）13：30～15：30
自治会館「こもれび」サロン1.2
矢守友樹氏（中第二あんしん長寿相談所所長）

※ 参加費無料です。どなたでも参加できます。
ご希望の方は送迎します。



第17回陽だまりの会通常総会の様子（5月8日）



つむぐさん
お弁当310円
（予約制）

お弁当袋持参で



6/5・19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



詩吟の会

第1・3火曜日
参加費 ¥500/1回
担当 川岸



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



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



陽だまり英会話

毎回楽しい集まりです。
参加費 ¥500/1回
第2.4月曜 サロン3
担当 マリア海セントルマン



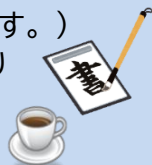
パソコン教室

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



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。）
間にコーヒープレイク有り
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）