

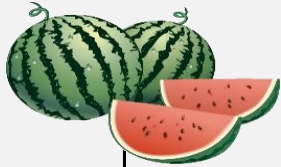
陽だまりサロン



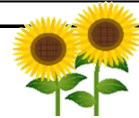
2026年 7月

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 ※折り紙お休み スマホ相談
			パソコンの友 (10時～12時)	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
	6	7	8	9
	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 スマホ相談 折り紙教室
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)	シネマサロン 13:00～ 「ホタル」上映	パソコンの友 (10時～12時)	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
20	21	22	23	24
海の日	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)
27	28	29	30	31
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)	第5週は 休み		

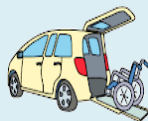
NPO法人 比叡平・陽だまいの会の活動



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(礪谷)
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。

◎ 出かけるときは水筒を忘れずに!

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
7月

陽だまりサロンのご案内

「認知症」学習会の様子（6月11日）



お知らせ♡

シネマサロン

7月15日（水）13：00～（サロン3）

「ホテル」

（2001年 高倉健、田中裕子出演）

参加費 200円（お飲み物代）

来てください



陽だまり英会話

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



こもれびカフェ



第1・3金曜日

コーヒー、スマホ相談、折り紙教室

※7月3日は折り紙お休みします

参加費 100円

つむぐさん弁当 310円（予約制）

持ち帰り袋持参でお願いします。



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

第4週おしゃべり会 ¥200

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）



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。）

間にコーヒーブレイク有り

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

