

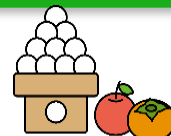
NPO法人 比叡平・陽だまいの会

17
周年

陽だまりサロン

2026年 9月

自治会館 こもれび



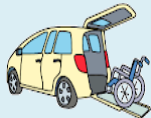
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発 詩吟の会 13時30分～15時30分		パソコンの友 10時～12時	こもれびカフェ10時～ やまの保健室10時～ いきいき体操11時～	英語で歌いましょう 10時～11時15分
7	8	9	10	11	12
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発 ニットカフェ 13時30分～15時30分	お習字の会 10時～12時		やまの保健室10時～ いきいき体操11時～	
14	15	16	17	18	19
陽だまり英会話 10時～11時30分	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発 詩吟の会 13時30分～15時30分	シネマサロン 13:30～ 「それだけが 僕の世界」	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～	
21	22	23	24	25	26
敬老の日	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	秋分の日	パソコンの友 おしゃべり会 10時～12時	やまの保健室10時～ いきいき体操11時～	
	国民の休日				
28	29	30	 9/4.18(金)こもれびカフェは スマホ相談・折り紙教室・つむぐさん 弁当あります♥   		
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				
	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ーン
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

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



2026年
9月

陽だまりサロンのご案内

NEW
START

英語で歌いましょう

9月5日だよ

歌は心も体も元気してくれます
みんなで楽しいひとときを過ごしましょう
気軽に歌える英語の歌、日本語の歌を！

毎月第一土曜日 10:00~11:15 (サロン3)
参加費 ¥500
担当講師 足立英子 桑田安代

シネマサロン (毎月第3水曜日)

9月16日(水) 13:30~ (サロン3)

「それだけが、僕の世界」

(イ・ビョンホン、パク・ジョンミン出演)

参加費 200円

担当 島元



こもれびカフェ

第1, 3金曜日 (9/4, 18)

コーヒー、スマホ相談、折り紙教室

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。

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



詩吟の会

第1・3火曜日

参加費 ¥500/1回

担当 川岸



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



いきいき体操

毎週金曜日 多目的室

参加費 ¥100/1回

担当 堀・徳田・小栗



ニットカフェ

参加費 ¥200/1回 同好会

第2・4火曜日 サロン4

担当 岡本



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

参加費 ¥200/1回 同好会

第2・4水曜日

担当 島田・笈田

