

NPO法人 比叡平・陽だまりの会

陽だまりサロン

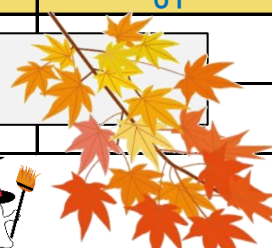
17
周年



2026年 10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
10/2.16(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!   			1 パソコンの友 10時～12時 (スマホもどう ぞ)	2 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～	3 🎵世界の歌を 歌いましょう 10時～11時15分
5	6 健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	7	8	9 やまの保健室10時～ いきいき体操11時～	10
	詩吟の会 13時30分～15時30分		陽だまり英会話 15:30～17:00		
12	13 健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	14 お習字の会 10時～12時	15 パソコンの友 10時～12時 (スマホもどう ぞ)	16 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～	17
	ニットカフェ 13時30分～15時30分				
19 ゆるり会 10時～12時	20 健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	21 シネマサロン 13:30～ 「天使にラブ ソングを」	22 パソコンの友 10時～12時 陽だまり英会話 15:30～17:00	23 やまの保健室10時～ いきいき体操11時～	24
26	27 健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	28 お習字の会 10時～12時	29	30	31
	ニットカフェ 13時30分～15時30分		第5週は 休み 		



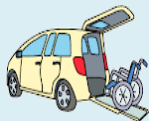
NPO法人 比叡平・陽だまりの会の活動



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。

◎ 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)





陽だまりサロンのご案内



**NEW
START**

ゆるり会

「チョットいってみようかな」と
出かけるきっかけの場所に♥
体の力を抜いてゆるりと伸ばす時間。

ホッとできる居場所に♥

10月19日(月)10:00~12:00
(毎月第3月曜日)サロン3

参加費 ¥500(初回無料)

担当: 山本 080-3037-7323

(事前にお電話ください)

文化祭

10/25(日)

文化祭出店!

陽だまり喫茶

(こもれびカフェ)

珈琲&お菓子付 ¥300

●遊びに来てくださいね♥●

世界の歌を歌いましょう



10月3日(毎月第1土曜日)

参加費 ¥500

担当 足立 桑田



こもれびカフェ



第1, 3金曜日(10/2, 16)

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



陽だまり英会話

参加費 ¥500/1回

第2, 4木曜日

担当 マリア海セルトマン

ABC

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

健康ウォーキング

参加費無料

毎週火曜日

担当 川岸 岸本



詩吟の会

第1・3火曜日

参加費 ¥500/1回

担当 川岸



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



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



シネマサロン(毎月第3水曜日)

10月21日(水) 13:30~(サロン3)

「天使にラブソングを」

飲み物代 200円

担当 島元



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

(毎回スマホもどうぞ)

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)

