NPO法人　比叡平・陽だまりの会

陽だまりサロン

17周年

2026年 11月 自治会館　こもれび



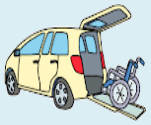
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3　文化の日	4	5	6	7
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発		パソコンの友 10時～12時	こもれびカフェ10時～ やまの保健室10時～ いきいき体操11時～	♫世界の歌を歌いましょう 10時～11時15分
	詩吟の会 13時30分～15時30分				
9	10	11	12	13	14
	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	お習字の会 10時～12時		やまの保健室10時～ いきいき体操11時～	
	ニットカフェ 13時30分～15時30分				
16	17	18	19	20	21
ゆるり会 10時～12時	健康ウォーキング 池ノ谷8時50分出発	シネマサロン 13:30～ 「パーフェクトディズ」	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～	
	詩吟の会 13時30分～15時30分				
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日	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～ いきいき体操11時～	
	ニットカフェ 13時30分～15時30分				
30	※陽だまり英会話は不定期になりました。 問合せ：マリア海セルトマン 070-9156-2596			11/6.20(金)こもれびカフェ スマホ相談・折り紙教室・ つむぐさん弁当あります！	

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(礒谷)
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
担　当　佐藤　山本
場　所　サロン4
連絡先　090-7750-4560(佐藤)



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

11月

陽だまりサロンのご案内

陽だまりの会
忘年会

❤皆様のお越しをお待ちしております

12月4日 金

時　間　10:00～13:00
場　所　サロン1・2
参加費　500円（弁当・お菓子・デザート・コーヒー付）

※参加締め切り11/20です
役員に参加申込み書と参加費を



ゆるり会
11月16日（毎月第3月曜）
参加費￥500　事前にお電話ください
担当：山本（080-3037-7323）

こもれびカフェ
11月６・20日（第１.3金曜日）
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

世界の歌を歌いましょう
11月7日（毎月第1土曜日）
参加費　￥500
担当　足立　桑田

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　岸本

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

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



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）
11月18日（水）13：30～（サロン3）
「パーフェクトディズ」役所広司主演
飲み物代　200円
担当　島元・堀

陽だまり英会話
参加費￥500/1回
不定期です
お問合せ
マリア海セルトマン
070-9156-2596

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）