

## 通所型サービスB(住民主体)

	団体名	参加対象者エリア (町名、地区名)	開催日、時間	主な開催内容	会場	参加費 (1回あたり)	電話番号	事業開始日
1	国屋上げんきかい	松江市内	●体操、囲碁：毎週月・水・金・土曜日 13:00～17:00 ●体操、合唱等：毎週木曜日 13:30～16:00	介護予防体操 囲碁 手芸 サロン 等	馬庭会館 (国屋町61-8)	100円 又は無料	0852-23-0789	H29.6.6～
2	箏子セラバンド教室	美保関町 箏子地区	毎週木曜日 14:00～16:00	セラバンドを使った筋力作り体操 脳トレ	箏子集会所	無料	080-1920-6951	H29.6.1～
3	界成くらぶ	法吉町 大界地区	毎週月曜日 10:00～ (年末年始祝日を除く)	介護予防体操 茶話会 研修会(フレイルや認知症につい て学ぶ)	大界集会所 (法吉町60-1)	無料	090-2800-1526	H29.7.1～
4	ザ・転ばん・ズ	東出雲町 西揖屋地区	毎週火曜日、金曜日 9:00～10:00	転倒予防体操 認知症予防ゲーム 交流会	西揖屋集会所	無料	090-1016-6548	H29.10.1～
5	とんぼクラブ	東出雲町 新中地区 及び近隣地区	毎週火曜日、金曜日 9:30～	転倒予防体操 認知症予防ゲーム 交流会	新中公会堂	有料	0852-52-4218	H29.11.1～
6	黒田自治会 すこやか会	黒田自治会の 区域内 (比津川以西の 黒田町～一部 例外有)	毎月第1、第3金曜日 14:00～	介護予防体操 椅子と利用したストレッチ体操 笑いヨガ、脳トレ 誤嚥防止体操 等 茶話会	黒田集会所	100円	090-4892-5121	H30.2.19～
7	ひがし嵩見 「まめまめ体操」クラブ	ひがし嵩見団 地	毎週火曜日 10:30～11:30	『元気長持ちまめまめ体操』 交流会	ひがし嵩見 集会所	無料	090-1358-9016	H30.10.1～
8	うぐいす台団地自治会 介護体操クラブ	うぐいす台団地	室内：毎週月曜日 14:00～ 屋外：毎週月、水、土曜日 9:30～	介護予防体操 元気長持ちまめまめ体操 脳トレ、ポッチャ、カラオケ 等 グラウンドゴルフ	うぐいす台集会所、 法吉町小白鹿城跡 グラウンド	無料	0852-31-1451	H31.2.1～
9	花水木自治会 介護予防会	花水木自治会	毎月第1、第3木曜日 13:00～ 毎月第1、第2日曜日及び各木曜日 9:30～	介護予防体操 認知症予防脳トレ グラウンドゴルフ 茶話会	花水木自治会館	200円	090-7597-8025	H31.3.1～
10	片句自治会 片句寄合いの家	片句自治会	毎週火曜日 9:00～	健康体操 ゲーム カラオケ 昼食会	片句集会所 別館	月 2,000円	0852-82-2511	H31.4.2～
11	大野健康レクダンス	大野地区	毎月第3木曜日 午前10:00～	健康レクリエーションダンス 認知症予防ゲーム サロン	大野公民館	800円	0852-88-2161	R2.1.9～
12	なごみ会	上乃木9丁目 松ヶ丘自治会	毎月第2水曜日 午前10:00～ 12:00	介護予防体操 脳トレ、ゲーム 健康教室 音楽、茶話会	松ヶ丘会館	200円	090-4891-6680	R2.4.1～
13	順光寺 教室	松江市内	●体操、絵画：毎週火曜日 13:00～15:00 ●体操、囲碁：毎週水曜日 17:00～19:00 ●体操、音楽：毎週木曜日 14:00～16:00	介護予防体操 囲碁 音楽 絵画	順光寺	300円	090-4652-3718	R2.11.1～

## 通所型サービスB(住民主体)

	団体名	参加対象者エリア (町名、地区名)	開催日、時間	主な開催内容	会場	参加費 (1回あたり)	電話番号	事業開始日
14	青葉台健康体操	青葉台地区	●体操:毎月第1、第3土曜日 13:30~14:30 ●体操、コーラス:毎月第2水曜日 13:00~14:00 ●メンス体操:毎月第4日曜日 10:00~11:00	介護予防体操 ヨガストレッチ コーラス	順光寺	300円	090-8395-5695	R4.1.15~
15	中央団地和やか会	東津田町中央 団地	毎月第2土曜日 10:00~	介護予防体操 カラオケ ゲーム 健康チェック 茶話会 等	門脇様方 練習場	150円	0852-23-9314	R4.3.1~
16	カムカム一崎	西忌部一崎地 区	毎月第2、第4水曜日 9:30~11:00	ADL対応型高齢者体操 サロン	一崎公会所	100円	0852-33-2636	R4.6.1~
17	外中原ことぶき会	外中原町(宮ノ 丁、中ノ丁、月 照寺丁、鷹匠 町)、砂子町	毎月第2又は 第3火曜日 10:00~12:00	元氣長持ちまめ体操 サロン	城西公民館内 (堂形町614)	200円	090-1682-3194	R4.8.1~
18	おまち竹の会	松江市内	毎週月曜日 13:30~ 毎月第1・第3金曜日 13:30~	カラコロ体操 太極拳 サロン(歌唱、茶話会)	芋町 (岡崎様宅)	200円	090-8243-4804	R5.7.1~
19	矢ノ原すこやか会	上乃木8丁目 矢ノ原地区	毎月第3土曜日 13:30~	ハーモニカに合わせて歌唱 フレイル予防の体操 脳トレ 等	矢ノ原会館	100円 (お茶代)	090-7506-2975	R5.9.16~
20	中市場つくしの会	中市場地区	毎月第3月曜日 10:00~11:30	体操 歌唱 脳トレゲーム サロン	中市場観音堂会館	300円	0852-52-2930 090-4808-9639	R6.5.20~
21	新国屋さわやか会	新国屋団地	●体操、定例会 毎月第2水曜日 10:00~12:00 ●体操、手仕事 毎月第4水曜日 13:00~15:30 ●体操 毎月第2日曜日 9:00~10:00	介護予防体操 手仕事 講話 歌唱	新国屋団地集会所	無料	090-8063-8940	R6.8.1~
22	blue e-sports club	青葉台及び 近郊	毎週月・水・金曜日 13:00~14:00	体操 eスポーツ	若濱道場 (松江市青葉台14 -14)	300円	090-8395-5695	R6.11.26~
23	崎田歩の会	東出雲町揖屋 崎田地区	毎月第2、第4火曜日 13:30~15:00	転倒予防体操 謎解きクイズ 茶話会	崎田会館	200円	0852-52-5943	R7.1.1~
24	サロンすまいる	大庭公民館区	●サロン部:第2木曜日・第4火曜日 ●Eスポーツ部:第2・第4金曜日 ●グラウンドゴルフ部:毎週水曜日・日曜 日 ●健康マージャン:毎週月曜日	カラコロ体操 マジック、歌 Eスポーツ グラウンドゴルフ 健康マージャン	●サロン部:大庭公民館・ 湖東中学校 ●Eスポーツ部、健康マ ージャン:大庭公民館 ●グラウンドゴルフ部:宇電 谷街区公園	100円	090-4805-8547	R7.4.1~
25	松ヶ丘遊悠倶楽部	松ヶ丘自治会 員と近隣住民	原則 毎週金曜日 14:00~16:00 (金曜日が祝日等の場合は中止)	●常時活動:ラジオ体操、卓球、 ボードゲーム、サロン ●季節活動:グラウンドゴルフ、 コーンホール大会 等	松ヶ丘会館 (松江市上乃木9丁 目26番42号)	スポーツ安全 保険掛金(年 間)(64歳以 下:2,000円 65歳以上: 1,200円) 年会費(64歳 以下:500円 65歳以上: 800円)	0852-24-0460 080-7699-5923	R7.4.1~
26	津田さわやかグラウンド・ ゴルフ同好会	津田公民館区	毎週月曜日・木曜日 8:30~11:30	ラジオ体操 グラウンドゴルフ	西津田運動公園	100円	080-5231-5475	R7.9.1~
27	大庭パソコンクラブ	大庭公民館関 連地区および 松江市内	毎月 第2、4日曜日 10:00~12:00	元氣長持ちまめ体操 パソコン・スマホ学習 脳トレ	大庭公民館	年間6,000円 月ごと500円	0852-25-3814 090-2801-1542	R7.10.1~