

通所型サービスB(住民主体)

No	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	ほっと・ハート	鹿島町	毎月3回 火曜日 10:00～	介護予防体操 脳トレ 創作活動 ゲーム 歌	恵曇集会所	700円	0852-82-2211	H29.6.1～
2	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 ●体操、手芸等：毎月1回火曜日 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)	200円	0852-23-0789	H29.6.6～
3	笹子セラバンド教室	美保関町 笹子地区	毎週木曜日 14:00～	セラバンドを使った筋力作り体操 脳トレ	笹子集会所	無料	080-1920-6951	H29.6.1～
4	才福社会	矢道町 白石 才地区、 金山下地区、 桜ヶ丘団地	毎月火曜日 月2回 不定期開催 9:00～11:00	3B体操 参加者との交流	才公民館	500円	090-1732-7445	H29.7.18～
5	界成くらぶ	法吉町 大界地区	毎週月曜日 10:00～12:00	介護予防体操 懇談会	大界集会所	200円	080-3888-6570	H29.7.1～
6	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～
7	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	無料	0852-52-4218	H29.11.1～
8	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時から	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 茶話会	黒田集会所	200円 ～300円	090-4892-5121	H30.2.19～
9	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	『元氣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～
10	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 脳トレ 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～
11	花水木自治会 介護予防会	花水木自治会	毎月第1木曜日 13:00～ 毎月第3、第4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～
12	片句自治会 片句寄合いの家	片句自治会	毎週火曜日 10:00～15:00	介護予防体操 レクリエーションゲーム カラオケ	片句集会所	1,100円	0852-82-0604	H31.4.2～
13	千鳥町町内会 ちどりサロン会	ちどり町町内会 全域	毎月第2、第4金曜日 13:30～15:30	介護予防体操 茶話会 等	ちどりセンター	町内の方は 無料	0852-52-4832 080-1930-2074	R1.6.3～
14	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～
15	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 クイズ 音楽演奏会 小物づくり、折り紙 等	松ヶ丘会館	200円	090-4891-6680	R2.4.1～
16	順光寺 教室	松江市内	毎週 水曜日17:00 木曜日14:00	介護予防体操 囲碁 音楽	順光寺	200円	090-4652-3718	R2.11.1～

通所型サービスB(住民主体)

No	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
17	青葉台健康体操	青葉台地区	毎月第1, 第3土曜日 13:30～ 毎月第2, 第4日曜日 10:00～	介護予防体操 ヨガストレッチ 等	青葉台集会所	300円	090-8395-5695	R4.1.15～
18	中央団地和やか会	東津田町中央 団地	毎月第3土曜日	介護予防体操 等	中央団地門脇道場	150円	090-7125-8829	R4.3.1～
19	カムカム一崎	西忌部一崎地 区	毎月第2, 第4水曜日 9:30～11:30	ADL対応型高齢者体操 サロン	一崎公会所	200円	0852-33-2636	R4.6.1～
20	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	元気長持ちまめ体操 サロン	鷹匠町 (伊藤道場)	200円	0852-24-8010	R4.8.1～
21	おまち竹の会	城西公民館区	毎週月曜日 13:30～17:00 毎月第1・第3金曜日 13:30～15:30	カラコロ体操 サロン(歌唱、茶話会)	芋町 (岡崎道場)	200円	0852-25-5631	R5.7.1～
22	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 10:00～12:00	・ハーモニカに合わせて歌唱 ・健康体操・フレイル予防の運動 ・脳トレ	矢ノ原会館	100円	0852-25-2129	R5.9.16～
23	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	中市場観音堂会館	500円	0852-52-2930 090-4808-9639	R6.5.20～
24	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～
25	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	300円	090-8395-5695	R6.11.26～
26	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～
27	サロンすまいる	大庭公民館区	●サロン部 毎月第2木曜日・第4火曜日 10:00～ 11:30 ●Eスポーツ部 毎月第2・第4金曜日 10:00～12:00 ●グランドゴルフ部 毎週水曜日・日曜日 9:00～11:00	・サロン開始前にカラコロ体操・そ の後マジック、歌、等 Eスポーツでは開始前にラジオ体 操、太鼓の達人等頭の体操 グランドゴルフでは開始前にラジ オ体操、ゲームでは2,000歩を歩 く。	・サロン部 大庭公民館・湖東 中学校 ・Eスポーツ部 大庭公民館 ・グランドゴルフ部 宇電谷街区公園	100円	090-4805-8547	R7.4.1～
28	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:1,850円 65歳以上: 1,200円) 年会費(64歳 以下:650円 65歳以上:800 円)	0852-24-0460	R7.4.1～
29	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	グラウンドゴルフ開始前にラジオ 体操を実施 ゲームでは5,000歩を歩く	西津田運動公園	100円	080-5231-5475	R7.9.1～
30	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	・元気長持ちまめ体操 ・パソコン、スマホの使用による、 デジタル関連の学習、認知症予 防、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～