

65歳以上の
みなさん、
ご存知ですか～？

『なごやか寄り合い』で 心も体も健康に！



社交で



運動で

でも…『なごやか寄り合い』って…何？

松江市では、高齢者のみなさんの健康づくりを支援するため、「なごやか寄り合い」という集いの場を開催しています。市内300カ所で開催されていて参加は自由です。軽い運動や生活に役立つ講座、お出かけやおしゃべりなど気軽楽しめる様々な活動が行われています。ぜひ「なごやか寄り合い」に参加して、楽しみながら健康的な生活を送りましょう！

【注意事項】

※「なごやか寄り合い」は自治会によっては開催していない場合があります。詳しくはお住いの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

最寄りの地域包括支援センターへお気軽にお問い合わせくださいね！

松東地域包括支援センター	☎0852-24-1810	〒690-0823 松江市西川津町825-2 シルバークプラザ3階
松東地域包括支援センター サテライト	☎0852-72-9355	〒690-1313 松江市美保関町下宇部尾61-2 美保関支所
中央地域包括支援センター	☎0852-24-6878	〒690-0852 松江市千鳥町70番地 松江市総合福祉センター 1階
松北地域包括支援センター	☎0852-82-3160	〒690-0332 松江市鹿島町佐陀本郷640-1 松江市鹿島支所3階
松南第1地域包括支援センター	☎0852-60-0783	〒690-0033 松江市大庭町735
松南第2地域包括支援センター	☎0852-52-9570	〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1216-1 ヨリアイナ東出雲内
湖南地域包括支援センター	☎0852-24-1830	〒690-0045 松江市乃白町32-2 松江市保健福祉総合センター 3階
湖南地域包括支援センター サテライト	☎0852-66-9355	〒699-0405 松江市宍道町上来待213-1 宍道健康センター

☎ お電話 ☎ 月～金（祝日除く） 8：30～17：15 是非お待ちしております！