

通所型サービスB(住民主体)

1	ほっと・ハート	鹿島町	毎月3回 火曜日 10:00~	健康体操 脳トレ 創作活動 ゲーム 歌 等	恵曇集会所	700円 (昼食代含む)	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	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~
3	笹子セラバンド教室	美保関町 笹子地区	毎週木曜日 14:00~16:00	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	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~
5	ザ・転ばんズ	東出雲町 西揖屋地区	毎週火曜日、金曜日 9:00~	転倒予防体操 認知症予防ゲーム お楽しみ会	西揖屋集会所	無料	090-1016-6548	H29.10.1~
6	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~
7	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 黒田町の一部 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~
8	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~
9	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 9:00~	介護予防体操 元氣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~
10	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~
11	片匂自治会 片匂寄合いの家	片匂自治会	毎週火曜日 9:00~	健康体操 ゲーム カラオケ 昼食会	片匂集会所 別館	月 2,000円	0852-82-2511	H31.4.2~
12	大野健康レクダンス	大野地区	毎月第3木曜日 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~
13	なごみ会	上乃木9丁目 松ヶ丘自治会	毎月第2水曜日 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~
14	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~
15	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 ●メソ体操: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	青葉台集会所	300円	090-8395-5695	R4.1.15~
16	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~

通所型サービスB(住民主体)

17	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	一崎会会所	100円	0852-33-2636	R4.6.1~
18	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	城西公民館内 (堂形町614)	200円	090-1682-3194	R4.8.1~
19	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~
20	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~
21	中市場つきの会	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~
22	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	新国屋集会所	無料	090-8063-8940	R6.8.1~
23	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~
24	崎田歩の会	東出雲町揖屋 崎田自治会員	毎月第2、第4火曜日 13:30~	健康体操 脳トレ 茶会	崎田会館	無料	090-9508-8685	R7.1.1~
25	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 ●グランドゴルフ部:宇 谷街区公園	100円	090-4805-8547	R7.4.1~
26	松ヶ丘遊悠倶楽部	松ヶ丘自治会 員と隣	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: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~
27	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~
28	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、第4日曜日 10:00~12:00	元気長持ちまめ体操 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~