

## 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	中曽根地区見守り隊	山代町 中曽根地区	毎月第1、第3火曜日 別に5月、8月、11 月、2月の第2木曜日 10:00~12:00	『元気長持ちまめまめ体操』 サロンによる交流	中曽根集会所	300円 ~500円	090-4805-8547	H29.5.1~
2	ほっと・ハート 『まごころの家』	鹿島町 恵曇・昭栄・ 武代 ・古浦 地区	毎月3回 木曜日 10:00~14:00	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~
3	国屋上げんきかい	松江市内	●体操、囲碁:毎月第1、第3 火曜日、第3金曜日 13:00~16:00 ●体操、綿線:毎月第2、第4 水曜日 13:30~16:00 ●体操、サロン:毎月第2火 曜日 14:00~16:00	介護予防体操 囲碁 綿線 サロン	国屋上げんきか い事務所 (国屋町61-8)	200円	0852-23-0789	H29.6.6~
4	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 茶話会 脳トレ	笹子集会所	無料	080-1920-6951	H29.6.1~
5	才福社会	宍道町 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~
6	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~
7	ザ・転ばん・ズ	東出雲町 西揖屋地区 錦新町地区	毎週火曜日、金曜日 8:45~10:30	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~
8	とんぼクラブ	東出雲町 新中地区 西市場地区	毎週火曜日、金曜日 9:30~11:00	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~
9	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1~2回 不定期開催 年20回程度	いきいきクラブ体操 笑いヨガ 脳トレ 学習会 カラオケ	黒田集会所	300円	090-4892-5121	H30.2.19~
10	サロンすまいる	大庭地区	毎月第3水曜日	『元気長持ちまめまめ体操』 サロンによる交流	湖東中学校	300円	090-4805-8547	H30.4.18~
11	東だけみ 「まめまめ体操」クラブ	ひがし嵩見団 地	毎週火曜日 10:00~12:00	『元気長持ちまめまめ体操』 交流会	ひがし嵩見 集会所	無料	0852-24-1850	H30.10.1~
12	県営幸町なごやか	白湯地区	毎月第2土曜日 13:30~	介護予防体操 認知症予防ゲーム	県営幸町団地 集会所	無料	080-1905-0712	H31.1.1~
13	うぐいす台団地自治会 介護体操クラブ	うぐいす台団 地	毎週月曜日 14:00~16:00	介護予防体操 パズル等	うぐいす台集会所	無料	0852-31-1451	H31.2.1~

## 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
14	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~	介護予防体操 認知症予防脳トレ 交流会	花水木自治会館	200円	0852-52-7811	H31.3.1~
15	玉造ミニディ	玉造地区 (下・西・中 一・中二・空 口・東・上の7 地区)	毎月第2木曜日 10:00~	『元気長持ちまめ体操』	玉作会館	600円	090-4892-5965	H31.4.2~
16	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	1000円	0852-82-1106	H31.4.2~
17	千鳥町町内会 ちどりサロン会	ちどり町内会 全域	毎月1回(金曜日)	3B体操 茶話会 敬老会 忘年会	ちどりセンター	町内の方 は無料	0852-52-4832 080-1930-2074	R1.6.3~
18	センターサロン おひさま	東出雲町内	毎月第2・第4水曜日	ヨガ体操 茶話会 演芸・講話	東出雲町下意東 1690-1	200円	090-5374-9454	R1.7.1~
19	西尾団地 ヘルスアップクラブ	西尾団地	毎月第1土曜日 午前10:00~	介護予防体操 介護・医療・地域課題等の講 話 参加者での談話	医療連携地域優 良サービス付き 高齢者向け住宅 滞静庵 1階	100円	090-8762-4926	R1.9.6~
20	大野健康レクダンス	大野地区	毎月第2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~
21	松ヶ丘自治会 なごみ会	上乃木9丁目	毎月第2火曜日 午前10:30~ 12時30分	まめなか体操 3B体操 歌(合唱、カラオケ) 小物づくり、折り紙 茶話会 等	松ヶ丘会館	100円	090-4891-6680	R2.4.1~
22	順光寺 教室	松江市内	毎週 火曜日13:00 水曜日18:00 木曜日14:00	介護予防体操 囲碁 水彩画 音楽	順光寺	200円	090-4652-3718	R2.11.1~
23	青葉台健康体操	青葉台地区	毎月第3土曜日 13:30~15:30	介護予防体操	青葉台集会所	300円	090-8395-5695	R4.1.15~
24	中央団地和やか会	東津田町中 央団地	毎月第2土曜日	介護予防体操 サロン ゲーム	中央団地門脇道 場	150円	0852-23-0064	R4.3.1~