

松江市内ドコモショップ

- ◇内 容：ドコモスマホ教室
- ◇時 間：60分～120分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：0852-24-5800（社協地域福祉課）
- ◇その他：時期によりご希望の日程での開催ができないことがあります。まずはご相談ください

おすすめポイント

☆スマホに挑戦したい方や、現在スマホを利用中の方向けのLINEなどの便利な使い方など色々な講座内容があります！お気軽にご相談下さい♪

松江市薬剤師会

- ◇内 容：お薬出前講座
お薬の効き方、正しい使い方、副作用等
お薬のことなら何でも！
- ◇時 間：30分～60分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：0852-28-8066
- ◇その他：▶開催日：月～土曜日の午後、日曜日終日

おすすめポイント

☆お薬のことから健康食品やサプリメント、熱中症予防まで薬剤師が解説します！
☆少人数でも皆さまのお住まいの近くに伺います。

松江地区歯科衛生士会

- ◇内 容：お口の健康講座
- ◇時 間：60分程度（要相談）
- ◇費 用：要相談
- ◇連絡先：0852-24-5800（社協地域福祉課）

おすすめポイント

☆「お口は命の入り口、心の出口」と言われています。生涯楽しく食べてしゃべれる「笑顔いっぱいの健口生活」。お口から始める健康づくりを歯科衛生士と一緒に始めてみませんか？

もんじゅの知恵～ふくし教育実践プログラム集～

- ◇内 容：「ふくし教育」を基盤としSDGsの視点も取り入れた、誰もが体験できるプログラム集
- ◇時 間：90分（要相談）
- ◇費 用：無料（内容によっては費用負担有）
- ◇連絡先：0852-27-8388 松江市ボランティアセンター

おすすめポイント

☆それぞれのプログラムは各専門の方々が行います。ボランティアセンターがコーディネートしますので、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】〒690-0852 松江市千鳥町70番地
社会福祉法人 松江市社会福祉協議会
地域福祉課 TEL：(0852)24-5800 FAX：(0852)24-1020

なごやか寄り合いプログラム集

～なごやか寄り合い事業運営に関わるみなさまへ～



「次は何をしよう…」 「困ったときにお読みください」

松江市社協では毎年、なごやか寄り合い継続のためのヒントや出前講座の情報提供・PRを目的に「なごやか寄り合い見本市（なごやか寄り合い世話人全体研修会）」を実施してきました。

新型コロナウイルス感染症の拡大から約2年。感染拡大を繰り返し、いまだ終息はみえません。今回「なごやか見本市」の開催に代わって、今までにご協力いただいた団体の情報をまとめた一覧表を作成いたしました。コロナ禍ではありますが、今後のなごやか寄り合いのプログラムの検討や再開に向けて、ぜひご活用ください。

また、なごやか寄り合いの運営などで困ったときは松江市社協へお気軽にご相談ください。

発行者：松江市社会福祉協議会（地域福祉課）

令和4年1月現在

生命の貯蓄体操普及会

- ◇内 容：丹田呼吸法と身体を緩める体操で、全身の気血の巡りを良くして「つらい」「気になる」を根本から改善！！
- ◇時 間：30分～60分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：090-4143-9296（吉岡）

おすすめポイント

- ☆健康維持と自然治癒力の向上を目的としています。
- ☆正しい運動法で身体を動かし、気の流れを整え、健康長寿を目指します！

株式会社さんびる

- ◇内 容：運動指導や栄養指導等の健康教室
- ◇時 間：60分程度
- ◇費 用：要相談
- ◇連絡先：0852-26-0335

おすすめポイント

- ☆専門インストラクターが出張し、健康づくり教室や運動指導を行います。
- ☆初心者の方でも安心！誰でも楽しくできます。

株式会社目久美

- ◇内 容：骨の健康チェック、骨や筋肉のお話
- ◇時 間：60分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：①事業所 0852-52-9555
②担 当 080-2946-5473（三島）

おすすめポイント

- ☆骨の健康チェック骨密度の測定ができます。
- ☆乳製品の試飲やプレゼントもあるそうです♪

山陰ヤクルト販売株式会社

- ◇内 容：おなかの健康に関する「健康教室」～5つのメニューを揃えています～
①ウン知育教室 ②乳酸菌でちよー満開
③感染症予防 ④免疫力
⑤便秘予防でおなか元気
- ◇時 間：60分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：0120-36-8960（受付時間：9～17時 ※土日祝日除く）
- ◇その他：▶開催日：平日（月～金曜日）※夏季休業、年末年始を除く
▶お申し込みは、先着順にお受けしています。
▶日時、内容、人数など詳細はご相談ください。

おすすめポイント

- ☆5つのメニューからご希望の内容を選べます。
- ☆おなかの健康について楽しく学べます！
- ☆参加者の皆様にもれなくヤクルトの飲料をプレゼント！

島根県レクリエーション協会

- ◇内 容：スポーツ・レクリエーションの指導や紹介、心と体の元気アップのお手伝い
- ◇時 間：60分～90分程度
- ◇費 用：講師謝金については要相談
- ◇連絡先：0852-21-7778（平日の午前中）
- ◇その他：レク用具の貸出も行っています。

おすすめポイント

- ☆脳トレや、新聞紙等身近にあるものやレクリエーション用具を使ったスポーツ・レクリエーション等の指導・紹介をします。
- ☆人と人が集う楽しさをお手伝いします！

島根トヨタ自動車

- ◇内 容：サポカー先進安全機能体験
- ◇時 間：約60分（人数による）
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：島根トヨタ自動車 0852-22-1115
- ◇その他：お申込は1ヶ月前。会場要確認。

おすすめポイント

- ☆駐車場などで、トヨタ車の先進安全機能を実際に車に乗って体験していただきます。スタッフが運転しますので安心してサポカー体験できます。

ソフトバンク株式会社

- ◇内 容：スマホのことなら何でも！
- ◇時 間：90分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：0852-24-5800（社協地域福祉課）
- ◇その他：10人以上で開催できます。

おすすめポイント

- ☆実際にスマホを触りながら、基本的な操作からお教えします。
- ☆スマホをお持ちでない方、検討中の方歓迎です。

ビューティタッチセラピー

- ◇内 容：簡単アロマポットづくり、セルフハンドトリートメント
- ◇時 間：60分程度（要相談）
- ◇費 用：材料代や講師謝金について要相談
- ◇連絡先：0852-24-5800（社協地域福祉課）
- ◇その他：1か月前にはお申込みください

おすすめポイント

- ☆健康寿命延伸を目的とする心と身体に良いセラピーをご紹介します。
- ☆ビューティタッチセラピーは「笑顔」と「元気」、「自立支援」を応援します。

松江市食生活改善推進協議会

- ◇内 容：食についての講座
- ◇時 間：30分～60分程度
- ◇費 用：無料
※食材費等実費がかかる場合があります
- ◇連絡先：090-8712-8250（高麗）

おすすめポイント

- ☆『食』から健康づくりをサポートする食のヘルスボランティアグループ
- ☆健康食を伝達していく活動をしています！

松江市地域リハビリテーション専門職派遣事業委託事業所

- ◇内 容：理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が地域に出向き、講座を実施します
- ◇時 間：約60分
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：松江市介護保険課 0852-55-5935

おすすめポイント

- ☆リハビリテーションの話や指導を直接受けることができるのが魅力です。
- ☆日々の生活に生かせる運動など、健康づくりに取り組む団体を応援します。