

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乳酸菌でちょー満開
③感染症予防 ④免疫のカギは腸にあり!?
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

▶開催人数：10人以上より承ります。

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！

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。
- ☆スクリーン、プロジェクターはこちらで準備することも可能です。

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：講師謝礼、交通費含め事前にご相談下さい

◇連絡先：0852-24-5800（市社協地域福祉課）

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～

◇内 容：楽しみながら「ふくし」について学び、
体験できるさまざまなプログラムを用意
しています。


◇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

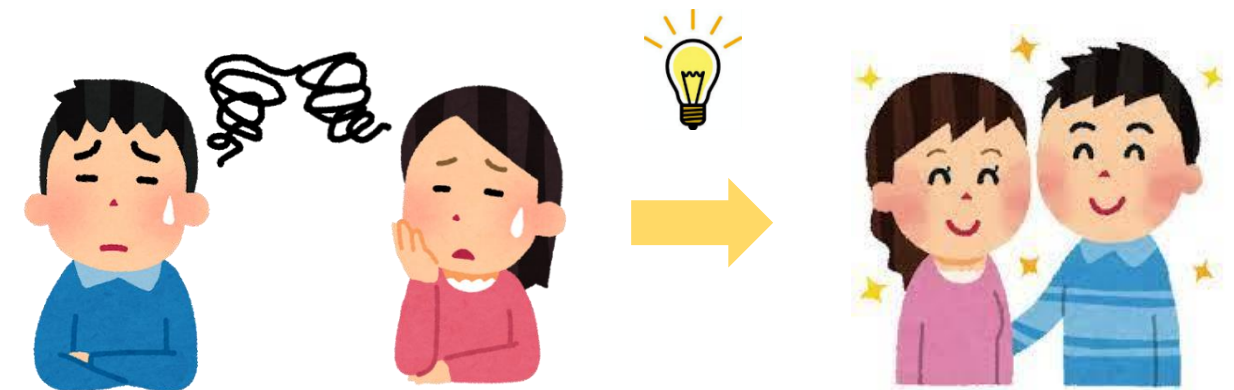
- ☆それぞれの分野の専門の方がプログラムを実施します。ボランティアセンターでコーディネートしますので、お気軽にご相談ください。各プログラムの内容は、松江市社協のホームページに詳しく掲載しています。（2次元バーコードからアクセスできます ↑）

「次は何をしよう…」 困ったときにお読みください

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～

令和6年4月現在



なごやか寄り合いで出前講座などを実施していただける団体さんを紹介するプログラム集です。地域のなごやか寄り合いで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。

プログラム利用の注意点

- ・ 日程調整に時間がかかる場合がありますので、できるだけお早めにご相談ください（1～2ヶ月前）
- ・ 講師謝金の他に材料費などの実費や、移動のための交通費が発生することがあります。費用のご負担について心配な方は事前にご相談下さい。
- ・ やむを得ない事情により出前講座が実施できない場合があります。予めご了承下さい。

【発行者・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

生命の貯蓄体操普及会

- ◇内 容：丹田呼吸法と体を緩める体操で、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：30～60 分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：090-4143-9296（吉岡さん）

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。

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：①骨の健康チェック
②骨のお話
③手足を使う、愉快的脳トレ運動
(骨以外のテーマをご希望の際はご相談ください)
- ◇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。
☆参加者全員に明治の乳飲料プレゼント♪
☆食生活アドバイザーが楽しくお話します。

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きます

おすすめポイント

☆脳トレや、新聞紙など身近にある者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（人数により前後します）
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：島根トヨタ自動車 0852-22-1115
- ◇その他：お申し込みは 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

☆携帯会社に関係なく、スマホをお持ちでない方・検討中の方などでも大歓迎です。
☆インターネット検索や LINE の体験など、内容はお気軽にご相談ください。

松江市内ドコモショップ

- ◇内 容：ドコモスマホ教室・くらしの相談会
- ◇時 間：60 分～120 分程度
- ◇費 用：無料
- ◇連絡先：0852-24-5800（市社協地域福祉課）
- ◇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向けの講座や、スマホ利用中の方向けの LINE 講座、「ふるさと納税」や「家計節約」といった生活がもっとオトクになるかもしれない相談会など色々な講座があります♪ お気軽にご相談下さい♪

ビューティタッチセラピー

- ◇内 容：①「認知症予防」アロマポットづくり
②「手指の動きをスムーズに」
セルフハンドマッサージ
①または②どちらかをお選び下さい
- ◇時 間：各 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（市社協地域福祉課）

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。
☆少人数でも大丈夫です

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（高麗さん）

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

- ◇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 0852-55-5568

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。

