

元気がアップする事業(一般介護予防事業)

主に比較的心身ともに健康で、自立した生活が送れている人の介護予防を目的としています。併せて、高齢者の社会参加の活動支援もしています。

【利用できる人】 65歳以上の全ての人

主な介護予防事業

目的	メニュー	お問合せ先
転倒予防/膝痛・腰痛改善	からだ元気塾(35会場)、スーパーで貯筋コース	地域包括支援センター
お口の機能改善	歯つらつ健口教室(市内歯科医院)	介護保険課
心も身体も元気もりもり	なごやか寄り合い	松江市社会福祉協議会



体力測定



脳トレ・筋トレ体操



からだ元気塾

【高齢者の社会参加】趣味や会食などを通じた仲間づくり

喫茶や趣味活動(絵手紙、コーラス、書道、編み物、パソコン、健康麻雀、体操など)を通じて交流しています。

各公民館、高齢者クラブ、〇〇喫茶、

【お問合せ】 各公民館、高齢者クラブ連合会 23-3036、松江市社会福祉協議会 24-5800

ご近所同士で仲間づくり

地域の高齢者の仲間づくりを目的として、市内29のクラブがあります。クラブごとに、健康増進、社会奉仕活動、レクリエーションなど行います。

【お問合せ】 高齢者クラブ連合会 22-3036

【ボランティア活動】地域のために社会参加

★身近な地域の活動(福祉、防災、環境など)に参加してみませんか? ボランティア活動や地域活動をご紹介します。

主な活動 施設・個人宅での話し相手、草木の手入れ、子供や高齢者の見守り活動など

【お問合せ】 松江市ボランティアセンター 27-8388

★健康維持増進のため、これまでの経験と能力を活かし、一緒にお仕事してみませんか?

主な活動 公園清掃、駐輪場管理、広告紙配布、家事援助等(子育て支援、高齢者支援)など

【お問合せ】 松江市シルバー人材センター 55-1231

★松江市認定ヘルパー募集(年齢は問いません)

くらし安心サポート事業で、高齢者の簡易な生活援助(洗濯、ゴミ出し、買い物、繕い物など)を行う松江市認定ヘルパーを募集しています。仕事を通して、地域の高齢者の生活のお手伝いをしませんか?

【お問合せ】 松江市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 21-5773