

高齢者のための

困ったときのちょっとした 《生活お助け情報》

＊介護に関する相談やお悩み等は、介護予防支援事業所へ（裏に載せています）

- | | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| ★ 買い物に行けない | ★ 買った物が運べない | ★ 家の雑草をどうにかしたい |
| ★ 家の中や周囲を片付けたい | ★ 友達を作りたい | ★ 車いすで外出したい |
| ★ 散髪に行けない | ★ メガネ・補聴器をつくりたい | ★ 楽しくみんなで健康づくり |
| ★ 楽しくみんなで趣味づくり | | |

市内で活動されている事業所・グループ・個人の情報を掲載しています。

- | | | | | | |
|------|---------------------------------|------------------------|------------------|------------------|-----|
| (1) | 【お弁当の配達】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 | | |
| (2) | 【食料品などの宅配】 | 【買い物代行】 | 【移動販売】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 3 |
| (3) | 【買い物支援、家の清掃、草刈り、剪定、草取りなどのよろず作業】 | ・ | P 6 | | |
| (4) | 【気軽な茶飲み場】 | 【認知症カフェ】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 9 | |
| (5) | 【お昼に歌えるカラオケのお店】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 2 | | |
| (6) | 【訪問・送迎して髪をカット】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 4 | | |
| (7) | 【眼鏡・補聴器の訪問サービス】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 5 | | |
| (8) | 【移送サービス】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 6 | | |
| (9) | 【健康教室】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 8 | | |
| (10) | 【文化教室】 | ・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 2 7 | | |

【日南市地域包括支援センター（高齢者あんしん相談所）】

困ったときは、相談してください。

地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも、自分らしく住み慣れた地域で暮らすために、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための機関です。

＊担当区域が決まっていますので、注意してください。

	事業者名	担当区域	電話番号	所在地	相談内容	特 記
1	日南市北地区 地域包括支援センター	飫肥全域 酒谷全域 北郷全域	25-0408	飫肥五丁目4番1号	介護予防に関すること ・介護予防サービスを利用したい ・身体の機能に不安がある ・今の健康を維持したい など 権利を守ること ・悪質な訪問販売の被害にあった ・財産管理に自信がなくなった ・虐待にあっている人がいる ・虐待をしてしまう など	相談は 無料 です 秘密 は守ります 電話 での相談もできます 訪問相談 もいたします 相談は私たちが受けます ・保健師（看護師） ・社会福祉士 ・主任ケアマネジャー
2	日南市東地区 地域包括支援センター	油津全域 東郷全域 鵜戸全域 吾田一部 （中平野・桜ヶ丘・松原団地）	23-6099	岩崎三丁目5番17号	さまざまな相談ごと ・近所の一人暮らし高齢者が心配 ・認知症が不安 ・介護に関する相談 ・介護サービスへの不満 など	
3	日南市中央地区 地域包括支援センター	吾田 （中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く） 細田 （下方・塩鶴・大堂津1～3区を除く）	22-3301	中央通一丁目5番地1	暮らしやすい地域のため ・高齢者の生活全体を支えます	
4	日南市南地区 地域包括支援センター	南郷全域 細田一部 （下方・塩鶴・大堂津1～3区）	64-3178	南郷町南町5番地3		

【お弁当を配達します】

	事業者名	所在	電話番号	配達地域	配達範囲・価格（税込）など	特 記
1	大吉	油津 （木山）	23-6346	油津 吾田 細田	・配達 昼のみ ・配達区域 油津、吾田、細田（ニチワ辺り） ・価格 1食550円、600円、700円	<日替わり弁当>
2	藤井商店	細田 （大堂津）	27-0207	細田 南郷	・配達 昼と夕 ・配達区域 細田、南郷地区 ・価格 1食500円	<日替わり弁当> 当日の注文も可 （正月 休み）
3	道の駅酒谷	酒谷 （8区）	26-1051	酒谷	・配達 夕のみ ・配達区域 酒谷地区のみ ・価格 1食450円	<日替わりの夕食弁当> 対象者は高齢者で、利用に当たっては事前相談が必要
4	小麦の奴隷	北郷	67-5074 （小麦の奴隷） 21-7701 （ごんはる）	全地域	・配達 総額500円から 訪問時に決めても良い 定期購入も可能 ・配達日 定休日（火・水）を除く毎日 ・配達区域 全地域 ・価格 1個 150円～	<パンの配達> 前日までに要予約 詳しくは問い合わせてください

【お弁当を配達します】

	事業者名	所在	電話番号	配達地域	配達範囲・価格（税込）など	特 記
5	ワタミの宅食	吾田 （中平野）	0120- 191-950	全地域	・配達 タのみ ・配達区域 概ね市内全域 ・価格 ①日替わり5日間コース（5食） 2,350円～ ②ごはんなし、惣菜セット5日間コース（5食） 2,950円～ *7日間コースも有り *週1 日間から利用が出来ます。 ③まごころランチが、いつものお弁当・お惣菜 と一緒に注文できます。 一食 430円	<5日間日替わり弁当コース> まごころ小箱・小 2,350円 250Kcal 塩分1.5g以下 まごころ小箱 3,100円 350kcal 塩分2.0g以下 まごころ御前 3,550円 500kcal 塩分2.5g以下 <5日間日替わりお惣菜コース> まごころ手毬 2,950円 250kcal 塩分2.0g以下 まごころおかず 3,450円 400kcal 塩分3.0g以下 まごころダブル 3,950円 500kcal 塩分4.0g以下 <いつものお弁当と一緒にランチのお惣菜> まごころランチ1食 430円 250kcal 塩分2.5g以下
			0120- 975-108	全地域	みまもりサービス（ワタミの宅食注文のかた） ・価格 1ヶ月（土日祝日を除く）3,300円	平日：お届けあり  訪問してみまもりをします 平日：お届けなし  電話にてみまもりをします ご家族の方は、近況をアプリで確認できます 3時間以上連絡がつかない場合は、ご家族や支援センターへ 連絡します
			0120- 937-179	全地域	ワタミdeおいしい健康 おいしさとバランスを両立したお弁当 医療関係者の方に高い評価をいただいています *平日月～金5日間で3,450円	<おいしさとバランスを両立したお弁当> ワタミdeおいしい健康 平日月～金の5日間 3,450円 1食あたり 550kcal 塩分2.0g以下 たんぱく質20g以上 食物繊維 7g以上

【食料品などを自宅まで届けます】

	事業者名	所在	電話番号	配達地域	取り扱い品	配達範囲・価格（税込）など	その他
1	ホームプラザナフコ 日南店	吾田 (星倉山瀬)	23-5100	全地域	生活用品、オムツ、 お茶のペットボトル など	• 店で買われたものを自宅まで配達 • 市内全域 配達料550円（税込） • 量や品物により加算あり • 配達は、当日ではなく後日配達	次のサービスを有料で行っています • ご購入いただいた商品の組立 • 取付 • ご購入いただいた商品の設置
2	ホームワイド 日南店	吾田 (星倉山瀬)	32-0866	全地域	店内全商品	WIDE便 • 店で購入された商品だけでなく、電話で注文された品物も自宅まで配達 • 市内全域 配達料550円～（税込） • 12時受付分までは当日配達	次のサービスを有料で行っています • ご購入いただいた商品の組立 • 取付 • ご購入いただいた商品の交換・設置
3	生活協同組合 コープみやざき (日南店)	吾田 (戸高山瀬)	23-4649	全地域	食料品、生活用品、 オムツ、お茶のペットボ トルなど	• 店で買われたものを自宅まで配達 • 市内全域 配達料は1回につき450円（税込） (お買い物宅配便) • 提携先の運送会社が翌日以降に自宅に届ける。 • 常温の商品に限る	
4	生活協同組合 コープみやざき (日南支所)	東郷 (益安)	23-5061	全地域	肉、野菜等食料品、 日用品全般	• カタログによる注文 • 市内全域 週1回の配達 (自宅配達料は通常300円。ただし65歳以上200 円、75歳以上100円。隣接3戸以上で無料)	会員登録が必要 (出資金1,000円、脱退時返金)
5	中部病院 売店	細田 (大堂津)	090-7900- 0777	南郷 細田	惣菜、弁当、パン、 飲料水、おかし、 だんご、野菜等食料品、 日用品全般	• お店で購入されたものをその日のうちに自宅まで 配達 • 配達地域 南郷、細田の一部（大堂津地区） • 配達料は無料 • 休日 土、日曜日	
6	なんごう病院 売店	南郷 (目井津)	090-7900- 0777	南郷 細田	惣菜、弁当、パン、 飲料水、おかし、 だんご、野菜等食料品、 日用品全般	• お店で購入されたものをその日のうちに自宅まで 配達 • 配達地域 南郷、細田の一部（大堂津地区） • 配達料は無料 • 休日 土、日曜日	

【食料品などを自宅まで届けます】

	事業者名	所在	電話番号	配達地域	取り扱い品	配達範囲・価格（税込）など	その他
7	西村商店	南郷 （目井津）	64-0555	南郷 （目井津）	さしみ、肉、野菜、弁 当、総菜等食料品、日用 品	・店で買われたものをその日のうちに自宅まで配達 ・配達地域 南郷の一部（目井津地区） ・配達料は無料 ・休日 日曜日	

【食料品を移動販売しています】

	事業者名	所在	電話番号	販売地域	取り扱い品	配達範囲・価格（税込）など	その他
1	ひなこみち （指定障害福祉サービス事業所）	吾田 （中央団地）	22-4411	全区域 （10km圏内）	お米、野菜、果物、調味料やお菓子など食料品全般のほか切り花など	対象地域は、事業所から概ね10km圏内	地域で5人程度まとまって購入者があれば、出向く事も可能です
2	はなやか旬市場	細田 （大堂津）	67-5799	全地域	惣菜、お米、野菜、果物、調味料やお菓子など食料品全般	地域でまとまって購入者があれば、出向きます。 ・水曜日	地域でまとまって購入者があれば、出向く事も可能です。連絡をお願いします
3	古式とうふ豆吉郎	宮崎市	0120-106-561	全地域	とうふ、天ぷら、餃子、納豆、ドーナッツなど	移動販売日は、水曜日（木曜日も可能） 伊比井を始めとして、酒谷、北郷、南郷へ市内一円	電話はオペレーターが内容を聞き日南市の担当者に連絡をします。豆腐1丁でも伺います。 ・受付時間 10時～17時 ・月～金（年末年始を除く）
4	福きたる（森だんご）	南郷 （目井津）	090-7900-0777	南郷 細田	惣菜、弁当、パン、飲料水、おかし、だんご、野菜等食料品、日用品全般	移動販売は午後から ・平日 南郷、細田の一部（大堂津） ・休日 土、日曜日	個人宅を訪問し販売 地域でまとまって購入者があれば、出向く事も可能です
5	小麦の奴隷	北郷	67-5074 （小麦の奴隷） 21-7701 （ごんはる）	全地域	パンの移動販売	・定休日（火・水）を除く毎日 ・配達区域 全地域 ・詳しくは問い合わせてください	お一人の購入でも可能

【買い物支援、家の清掃、草刈り、剪定、草取りなど、よろず作業を行います】

	事業者名	所在	電話	作業等対象地域	買い物代行	室内清掃	調理	病院受診付添	簡易な大工事	電球交換	草刈り	剪定	草取り	墓掃除	簡易作業	その他	作業の内容など
1	公益社団法人 （有）はまゆう家政婦紹介所	都城市	0986- 24-7434	全地域	○	○	○	○								○	病院受診の付添 タクシーに同乗して行う その他 洗濯を家で行う。入院時の付添 料 金 1,165/h～ 交通費実費、受付手数料は初回及び 更新時に1,000円 ・R6.4より電話番号が変更になりました
2	まるーっと・サービス	油津 (春日)	090- 7466- 4003	全地域	○	○	○	○		○							病院受診の付添は、タクシーに同乗して行う その他、ご相談ください 料 金 1,500/h～2,000/h (仕事の内容により金額が変わります)
3	日南市シルバー人材センター	吾田	22-3707	全地域		○				○	○	○	○	○	○		草刈りや室内清掃など 料 金：(例)室内清掃 1回 3,000円(最低) *作業の種類により、料金異なるため要見積
4	昭寿園訪問介護事業所 (介護保険外サービス)	東郷 (風田)	21-1850	全地域	○	○	○	○		○					○	○	料 金 身体介護 生活援助・病院付添 30分未満 1,000円 1,000円 60分 1,800円 1,500円 30分延長毎 900円 750円 *実施地域区域外は、別途交通費 1kmにつき23円が必要 *訪問後の買い物等で外出する場合は規定の交通費が必要 *その他 台風時の雨戸開閉、ゴミ出しなど
5	宮来育（みらい）	鵜戸 (宮浦)	080- 5671- 8140	全地域	○	○	○	○									料 金 1,500円/h～ (仕事の内容により金額が変更します) *別途交通費 1回の訪問につき1,000円が必要 *夜間対応も可能。可能な限りお困りごとに対応させていただきますので、詳しくはお問合せください
6	K・S企画 (介護保険外サービス)	南郷 (栄松)	21-9611	全地域	○	○	○	○		○					○	○	料 金 屋内・身の回りのお手伝い 1,650円/1h(税込) 屋外 2,200円/1h(税込) その他 洗濯、衣類整理、年末の大掃除など
7	二代目金丸産業	吾田	25-9580	全地域	○			○		○			○		○	○	料 金 1,000円/30分～ (仕事の内容により金額が変更します) 休 み 土日(祝日は対応可能) その他 買い物や散歩の付き添い、ゴミ出し、終活支援、 定期的な見守り(家族からの依頼も可能)、 お手紙作成代行など詳しくはお問合せください。

【買い物支援、家の清掃、草刈り、剪定、草取りなど、よろず作業を行います】

	事業者名	所在	電話	作業等対象地域	買い物代行	室内清掃	調理	病院受診付添	簡易な大工事	電球交換	草刈り	剪定	草取り	墓掃除	簡易作業	その他	作業の内容など
8	生活協同組合 コープみやざき 宮崎（本部）	宮崎市	0985-32-1234	全地域		○	○	○		○			○	○		○	病院受診の付添 タクシーに同乗して行う その他：ペットの散歩・餌やりなど 料金：最初の1時間は1,500円、1時間を超える場合は30分毎に600円 ※自宅近くの支援会員が伺い業務を行う ※利用には会員登録が必要 (出資金1,000円で脱退時返金)
9	宮崎第一交通	吾田 (星倉山瀬)	23-2457	全地域	○												・電話などで、指定されたお店で品物を購入し自宅まで届ける 時間帯 終日 料金 買物の場所からお届け先までのメーター料金 ※自宅に注文内容を取りに行く場合は、自宅からお店までの往復のメーター料金となる
10	山川地区壮年部	飫肥 (山川)	090-7988-4275	飫肥 (山川)						○	○		○		○		※活動は山川地区内に限定 草刈り等で料金は低額 (地区内の高齢者宅等に限定したボランティア活動グループ)
11	刈っちゃろ会	東郷 (殿所)	090-5299-2965	東郷 (殿所)							○	○					※活動は殿所地区内に限定 草刈り等で料金は無料 (草刈のみ、廃棄はできない) (地区内の高齢者宅等に限定したボランティア活動グループ)
12	やっちゃろ会 酒谷オジサンクラブ	酒谷 (2区)	090-2589-6125	酒谷						○	○	○	○		○		※活動は酒谷地区内に限定 草刈り等で料金は低額 (地区内の高齢者宅等に限定したボランティア活動グループ)
13	個人（藤本英利）	南郷 (潟上下)	090-7982-8352	南郷							○						※作業区域は、南郷地区に限定 料金は実費程度 ※依頼が多い状況
14	翔馬HK	北郷 (蓑崎)	080-5603-6795	全地域							○	○	○	○		○	草刈りやお墓の清掃など、料金は実費程度

【買い物支援、家の清掃、草刈り、剪定、草取りなど、よろず作業を行います】

	事業者名	所在	電話	作業等対象地域	買い物代行	室内清掃	調理	病院受診付添	簡易な大工事	電球交換	草刈り	剪定	草取り	墓掃除	簡易作業	その他	作業の内容など
15	黒荷田ハロ会	北郷 (黒荷田)	090－ 9593－ 8641	北郷 (黒荷田)					○	○	○	○	○		○	○	※活動は黒荷田地区内に限定 草刈り等で料金は低額 (地区内の高齢者宅等に限定したボランティア活動グループ)
16	就労継続支援事業所 Ren (指定障害福祉サービス事業所)	吾田 (中央区)	23-0134	全地域		○					○	○	○	○	○	○	窓ふき・清掃・草刈り作業など 簡易作業は農産物の収穫など その他は網戸の張替えなど
17	ひなこみち (指定障害福祉サービス事業所)	吾田 (中央団地)	22-4411	全地域 (10km 圏内)		○				○	○		○	○	○	○	※対象地域は事業所から概ね10km圏内 草刈り、清掃など、実施日・内容等の条件が合えば可能
18	かがやき (指定障害福祉サービス事業所)	東郷 (松永)	23-1127	全地域							○		○		○		※依頼が多い為、要相談 草刈り、簡易作業などは、実施日・内容等の条件が合えば可能 簡易作業は、農産物の収穫など
19	つよし共働センター (指定障害福祉サービス事業所)	東郷 (風田)	24-0400	全地域							○						草刈り 実施日・内容等の条件が合えば可能
20	さくらの里 (指定障害福祉サービス事業所)	北郷 (鵜之木)	55-4228	北郷 (郷之原)							○		○				※作業地域は、北郷地区内 他の地区は要相談 草刈り、草取り 実施日・内容等の条件が合えば可能
21	フクちゃん工房 (指定障害福祉サービス事業所)	北郷 (鵜之木)	55-2719	北郷 東郷 吾田 飫肥							○	○	○				※作業区域は、北郷、東郷、吾田、飫肥地区内に限定 草刈り、草取りなど 実施日・内容等の条件が合えば可能
22	南風(はえ)の丘 (指定障害福祉サービス事業所)	南郷 (上中村)	67-4665	全地域		○					○		○		○		草刈り、清掃など、実施日・内容等の条件が合えば可能

【 お越してください、茶飲みの場へ 】

ちょっと出掛けて、楽しくおしゃべり・友達を作りませんか

	名 称	場 所	電 話	開催日	利用時間	料 金 (お茶菓子代)	そ の 他
1	ショッピング松本	飫肥 (原之迫)	25-1254	お店の開いてる 日	お店の開いてる 時間	無料	店内にイス・テーブル設置
2	杉の子会	飫肥 (吉野方)	当日見学にお越 してください	毎週水曜日	9時30分～ 11時30分	無料	もりした整骨院（旧畦の丸保育所）で開催 小物づくりなどの創作活動、茶話会 ・どなたでも参加可能です
3	横通運動教室	吾田 (横通)	23-5796	第1金曜日 (茶話会) 第2第4金曜日 (運動)	14時～16時	無料	※ 横通区の高齢者の方が対象です 横通公民館で茶話会、運動教室を開催 (代表者 田村志慧子)
4	えんがわサロン	油津 (岩下)	27-3535	金曜日 (祝日はお休 み)	13時30分～ 15時	100円/回	日南市創客創人センター主催 創客創人センターで開催 駐車場は、Ittenパーキング（山形屋裏）を利用（3時間無料） ・脳トレクイズ、折り紙等の作品づくり、百人一首の硬筆書 写、レクリエーション等 ・ミニセミナー ・第2週はキープアップ体操
	創客創人センター (フリースペース)			月～土 日・祝 (休館日)	9時～22時 9時～17時 (12月29日～ 1月3日)	無料	どなたでも利用できる無料スペースです 飲食も可能です。（予約不要）
5	花草会	東郷 (益安)	090-8831- 8165	金曜日	9時～15時	200円/回	※ 益安地区の高齢者の方が対象 益安公民館で茶話会 (代表者 西村すま子)

【 お越してください、茶飲みの場合 】

ちょっと出掛けて、楽しくおしゃべり・友達を作りませんか

	名 称	場 所	電 話	開催日	利用時間	料 金 (お茶菓子代)	そ の 他
6	お茶のかいだ	南郷 (目井津)	64-2688	月曜日～ 土曜日	9時～16時	無料	お店の中の円卓と和室を開放
7	永井ミツコ宅庭園	北郷 (常明寺)	55-3510	毎日	9時～16時 ぐらい	無料	木立の下にイス、テーブルを設置。自由に茶話会（花の苗を差し上げることができます）
8	北郷図書館「憩の森」	北郷 (鵜之木)	55-2469	年4回 第2水曜日	10時～11時	無料	・ぬり絵、折り紙、ハンドメイドなどを一緒に行っています。 ・R6.4より開催日を変更し、参加者を市の広報誌や図書館カウンターで募集します
9	寄りあいの居場所 「フクちゃんカフェ」 (指定障害福祉サービス事業所)	北郷 (鵜之木)	55-2719	月曜日～ 金曜日	10時～15時	150円／回	事業所の和室スペースを開放 軽食あり（有料）
10	かがやき (指定障害福祉サービス事業所)	東郷 (松永)	23-1127	月曜日～ 金曜日	9時～15時	無料	一緒にボランティア作業することも可能
11	ひなたぼっこ (指定障害福祉サービス事業所)	南郷 (上中村)	64-2265	月曜日～ 金曜日	9時～16時	無料	一緒にボランティア作業することも可能 草木染や織物体験も可能
12	南郷健康福祉センター	南郷 (栄松)	64-2008	月曜日～ 金曜日	9時～17時	無料	エントランスホールを一般開放

【 お越してください、茶飲みの場へ 】

ちょっと出掛けて、楽しくおしゃべり・友達を作りませんか

	名 称	場 所	電 話	開催日	利用時間	料 金 (お茶菓子代)	そ の 他
13	ゆめちゃん健幸クラブ	南郷 (栄松)	64-3270	第2第4 木曜日	10時～15時	700円/回	※南郷町の高齢者に限る。 定員は25名。送迎可能。事前登録が必要 料金は、弁当とお菓子代を含む
14	崎村商店 (部屋を貸します)	細田 (大堂津)	67-5117	要相談	要相談	光熱費代等 (要相談)	予約が必要 物産販売所横の2部屋を貸し出します

【 認知症カフェ：みんなと楽しくおしゃべり・認知症や健康の勉強をしませんか 】

	名 称	場 所	電 話	開催日	利用時間	料 金 (お茶菓子代)	そ の 他
1	オレンジカフェなんごう	南風の丘	64-3178 (南包括)	第4 木曜日	14時～ 15時30分	無 料 (飲み物は持 参してくださ い)	認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる南郷を一 緒に考え、描き、実現させてみませんか？
2	健寿の集い場 なごむかふえ	デイサービス 和 (後河内)	32-0887	第3 日曜日	13時～15時	200円	定期的に様々な専門職の方のお話が聞けます

【気分転換、歌って・友達を作ませんか：お昼に歌えるカラオケのお店】

＜ スナック・喫茶・集いの場・専門店＞

	店 名	所 在	電話	休みの日	時間	利用料など
1	カラオケ ピース	吾田 (山口ビル2F)	090-5029-0361	火・木・土	12時～16時	1,000円/人（お茶・お茶菓子付き） 持ち込み自由 予約が入れば、休みの日でも開ける
2	カラオケ ぽぱい	吾田 (日後谷)	23-6315	水曜日	12時～16時	1,000円/人（お茶・お茶菓子付き） 市内送迎あり（3名以上） (R6.1より16時30分まで・金額1,300円)
3	snack&カラオケ あちち	油津 (岩崎3丁目)	090-6639-1950	不定休	13時～16時	800円/人（お茶・お茶菓子付き） 要予約（前日の夕方まで）
4	歌のさんぽ道	東郷 (益安)	22-5323	木曜日	12時30分～ 16時30分	1,500円/人（4時間） （1ドリンク・お菓子付き）
5	井上氏 (自宅離れのカラオケ棟)	東郷 (殿所)	090-3323-7087	不定休	9時～16時	無料（持ち込み自由） 事前に予約が必要
6	カラオケ カケッコ	南郷 (上中村)	090-3075-4149	定休日 無 (お盆、お正月も 営業)	13時～17時 19時～23時	1,000円/人（コーヒー、ウーロン茶は無料） 持ち込み自由
7	スナック 中州	南郷 (中央町)	64-3991	月曜日	12時～16時	1,000円/人（お茶・お茶菓子付き） 軽食もあります。持ち込み自由

【気分転換、歌って・友達を作ませんか：お昼に歌えるカラオケのお店】
 < スナック・喫茶・集いの場・専門店 >

【 専門店 】

1人やグループで利用できる個室があります。

1人で歌の練習・夫婦で歌う・友達と一緒に。そんな方にお勧めです。

	店名	地域	電話	料 金
8	カラオケBOX Q3 日南店	吾田	27-3649	月～金 11時～18時 ※1 900円 月～木 18時～ 1,200円 土・日・祝 11時～18時 1,100円 金・土・日・祝前日・祝 18時～ 1,300円 ※1 フリータイムあり 1,500円/人 17時00分まで * アルコール飲み放題あり * 持ち込み自由 1時間（ドリンク付き、 ジュースはお替り自由）
9	まねきねこ	油津	32-0155	毎日 9時～11時 55円(30分)(+1オーダー) 日～木・祝 11時～翌1時 198円(1時間)(+1オーダー) ～ 484円(1時間)(+1オーダー) 土・日・祝前日・祝 11時～翌3時 352円(1時間)(+1オーダー) ～ 594円(1時間)(+1オーダー) * 上記料金は、会員料金で、夏季、お盆、年末年始等で料金の変動あり（税込み） * 飲み放題、フリータイムなどのサービスあり * 会員証作成は、スマホにアプリを登録して行う。無料 * 1オーダーあれば持ち込み自由

【訪問して髪をカットします】

	事業者名	地区	電話	対象区域	内容・価格（税込）など
1	山口理美容室	飫肥 （下新町）	25-1131	全地域	介助カットのみ 料金 3,500円～4,500円（交通費を含む） 休みは特に決まっていないため、訪問日は要相談
2	日南理容組合	吾田 （上平野）	23-2704	全地域	カット、えり剃り 料金 3,500円～4,500円（交通費を含む） 休みは特に決まっていないため、訪問日は要相談 近くの組合員が訪問する。 申込先は、カット＆ウェーヴィーショップナガト
3	訪問理美容サービス スマイル日南	油津 （下西）	090-5740- 6301	全地域	カットのみ 料金 3,800円 + 交通費 休み 土、日、月、祝祭日
4	るり美容室	南郷 （中央町）	64-4386	南郷	カットのみ 料金は要相談、交通費は別 事前に電話での予約をお願いします
5	すま美容室	南郷 （外浦）	080-3705- 4819	全地域	◆料金表（交通費を含む） カット 1,700円 着付 7,000円 カラー 5,000円 シャンプー 1,000円 パーマ 8,000円 顔そり 2,000円 休み 第1・3日曜、月曜 事前に電話での予約をお願いします。

【美容室へ送迎をします】

1	R・hair（アール・ヘアー）	北郷 （大藤）	090-9772- 1539	北郷	移動手段の無い方は送迎します（無料） のんびりできます 休み 月曜日 他不定期（お問合せください） 送迎範囲 北郷・東郷・吾田・飫肥
---	-----------------	------------	-------------------	----	---

【訪問してメガネ・補聴器の相談に応じます】

	事業者名	地区	電話	対象区域	内容・価格（税込）など
1	メガネセンター ゆきもと	吾田西 （一里松）	090-8400- 6708	市内全地域	メガネ・補聴器のことならどんな相談にも車でご訪問させていただきます。（ネジの緩み・枠の歪み・下がりやすい・汚れがひどい等々の他に車の中での視力測定・聴力測定も無料） 営業時間 午前9時から午後8時 休み（元旦）
2	アイプラス	戸 高	23-3584	市内全地域	お気軽に何でも相談してください 訪問の場合は、メガネの軽微な修繕（ネジの緩み等）補聴器の購入・調整 めがねの購入や修繕の場合は、送迎が可能（車に乗車できる方） 営業時間 午前9時から午後6時 休み（毎週木・土日曜、年末年始30日～3日）
3	オブティカルショップ ユキモト	上平野	22-2739	片道20分以内 （要相談）	お気軽に何でも相談してください 訪問の場合は、軽微な修繕（ネジの緩み等） メガネ・補聴器の購入や修繕の場合は、送迎が可能（車に乗車できる方） 訪問・送迎の営業時間 午前10時から午後5時 休み（第1・3日曜、祭日・年末年始）
4	メガネのヨネザワ	中平野	31-1848	市内全地域	お気軽に何でも相談してください 普通車での訪問の場合は、相談や軽微な修繕（ネジの緩み等）・視力測定 外商バスでの訪問 視力聴力測定、メガネ・補聴器の購入や修繕（要予約） 営業時間 午前10時から午後7時 休み（元旦）
5	メガネのイクタ	園田	23-5522	市内全地域	お気軽に何でも相談してください 訪問の場合は、補聴器の購入・調整可能、メガネの修繕（要相談） メガネの購入や修繕の場合は、送迎が可能（車に乗車できる方） 営業時間 午前9時から午後6時30分 休み（第1・3日曜日、年始1・2・3日）
6	日南山形屋 メガネ補聴器サロン	岩崎	55-0477	市内全地域	メガネ・補聴器購入時の送迎をいたします（車に乗車できる方） 車の乗車ができない場合は、ご自宅で視力測定、補聴器体験ができます 営業時間 午前9時30分から午後6時 休み（元旦）

【移送サービス】

車いすでそのまま移送ができます。

また、タクシーでは車いすをたんでトランクに積み込み、移送するサービスを行っています。

	事業者名	地区	電話	対象区域	内容・料金（税込）など
1	介護タクシーあい	北郷	090-1516-4551	全地域	介護保険の利用はできません 車いすでそのまま移送ができます リクライニング用車いすなどもあります ストレッチャーも可能です 自宅内からの介助移動ができます ※事前に予約が必要です 料金 タクシー料金＋乗降介助料など （例）タクシー料金＋1,000円（自分の車いすで乗車の場合）
2	福祉タクシーふじ	東郷	23-2770	全地域	介護保険の利用はできません 車いすでそのまま移送ができます ※完全予約制 料金 タクシー料金＋乗降介助料（最低1,000円）
3	宮崎第一交通	吾田	23-2457	全地域	車いすでそのまま移送ができます（福祉車） 料金は、福祉車専用の料金となります ＊完全予約制
4	二代目金丸産業	吾田	25-9580	全地域	介護保険の利用はできません 車いすでそのまま移送ができます リクライニング用車いすもあります 杖歩行の方も利用可能です 女性ドライバーが対応します ※完全予約制（利用の2時間前までにはご予約ください） 料金 タクシー料金＋乗降介助料（車いす利用者は最低1,000円）
5	介護福祉タクシー 寿 庵（じゅあん）	串間市	090-9630-6751	全地域	介護保険の利用はできません 車いすでそのまま移送ができます 理学療法士の運転です 料金 30分 2,110円、介助料 500円、付き添い30分 1,500円

【移送サービス】

車いすでそのまま移送ができます。

また、タクシーでは車いすをたたんでトランクに積み込み、移送するサービスを行っています。

	事業者名	地区	電話	対象区域	内容・料金（税込）など
6	宮交タクシー	油津	23-4141	全地域	タクシーでは、車いす利用者に対して、車いすをたたんでトランクに積み込み、移送するサービスを行っています
7	南光タクシー	油津	23-5131	全地域	
8	宇賀村タクシー	細田	27-0062	全地域	

【健康と友達を作ませんか：自主健康教室等】

- この教室は ○ 市民の方がグループを作り、指導者の先生を呼んで実施している。
○ 指導者の先生が教室を開催し、市民の方が参加している＜自主健康教室＞です。

（日南市が実施している健康教室、介護予防教室、生涯学習講座ではありません。）

※ 参加してみたい教室がありましたら、直接教室の連絡先に問い合わせてください。

	教室名	指導者	内容	実施地域	場所・費用等		連絡先
1	元気ピクス	藤井英子	ソフトストレッチヨガ、筋力アップなど取り入れ自立神経を整え元気な体づくりを目指します	吾田	場所 実施日 参加料 持参品	県営馬越団地集会所 火曜日 10時～11時30分 550円／回 ヨガマット、飲用水、運動しやすい服装	藤井英子 23-2067 090-4585-4420
2	すまいるピクス		ソフトストレッチヨガ、有酸素運動、コアトレーニング	吾田	場所 実施日 参加料 持参品	県営馬越団地集会所 金曜日 19時30分～21時 500円／回 ヨガマット、飲用水、運動しやすい服装	山口 多紀 090-9659-8243
3	ステップアップ	(かこい) 梶井愛子	生活習慣病予防体操 ストレッチ体操・エアロピクス・筋トシなど	吾田	場所 実施日 参加料 持参品	中央区公民館 第2第4 火曜日 14時30分～16時 500円／回＋100円／回（公民館使用料） ヨガマット、飲用水	田中澄子 23-1455
4	JAはまゆう 「おもと(65歳以上)教室」	中井和子	健康教室 ストレッチ体操、健康体操 ＜JAはまゆう女性部会員のみ＞	吾田	場所 実施日 参加料 持参品	JAはまゆう研修会館2階 第2木曜日(4～10月)13時30分～15時30分 無料 タオル、飲用水	JAはまゆう 生活福祉課 21-1368
5	南天の会	池田千恵	自立生活を目指すための健康体操 健康寿命延伸のため、自立した生活をめざすための体操に取り組んでいます	油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア（第2第4）未定（第1第3） 金曜日 10時～12時 2,000円／月 ヨガマット、飲用水	岩崎真知子 090-7442-6815
6	黒潮健康教室	河畑順子	ストレッチ体操、ゲーム。リズム体操など＜南郷町在住の方のみ＞	南郷	場所 実施日 参加料 持参品	目井津漁民センター 金曜日 9時30分～ 1,000円／月 飲用水、タオル	河畑順子 64-2381

【健康と友達を作ませんか：自主健康教室等】

	教室名	指導者	内容	実施地域	場所・費用等		連絡先
7	日南・東郷教室	河野貞義	(まっこうほう) ストレッチ、真向法体操(2人組で)	東郷	場所 実施日 参加料 持参品	東郷公民館 第2第4 木曜日 13時～15時 1,000円/月 ヨガマット、五本指靴下、タオル、飲用水	河野貞義 55-4823
8	日南・北郷教室			北郷	場所 実施日 参加料 持参品	鵜ノ木公民館 月曜日 13時30分～15時 1,000円/月 ヨガマット、五本指靴下、タオル、飲用水	
9	日南・倉迫教室	佐師章子	(まっこうほう) ストレッチ、真向法体操(2人組で)	北郷	場所 実施日 参加料 持参品	倉迫公民館 第2第4 木曜日 19時30分～21時 500円/回 ヨガマット、五本指靴下、タオル、飲用水	佐師章子 55-3252
10	すこやか健康体操教室			北郷	場所 実施日 参加料 持参品	鵜木公民館 第2第4 月曜日 13時30分～15時 500円/回 ヨガマット、五本指靴下、タオル、飲用水	
11	ヨーガ 飢肥教室 (シニアクラス)	下村博子	ヨーガ歴 初心者 60歳以上 ＜山川地区の方のみ＞	飢肥	場所 実施日 参加料 持参品	山川公民館 金曜日 13時30分～15時 3,000円/月 ヨガマット、タオル、飲用水	竹下桂子 25-0762
12	ヨーガ 日南教室		ヨーガ歴 5年以上 (中級クラス) 50歳以上	東郷	場所 実施日 参加料 持参品	サンライフ日南 水曜日 10時～11時30分 3,500円/月 ヨガマット、タオル、飲用水	衛藤洋子 090-4513-0719
13	◎健幸吹き矢	廣中主司	吹き矢、ほのか体操、ストレッチ 呼吸力を高める「吹き矢」を中心に、自分の健幸は自分で守ることに取り組んでいます	細田	場所 実施日 参加料 持参品	細田都市農村交流センター 第2第4 火、水曜日 9時30分～11時30分 500円/回 タオル、飲用水	廣中主司 当日見学に会場へお越しください

【健康と友達を作ませんか：自主健康教室等】

	教室名	指導者	内容	実施地域	場所・費用等		連絡先
14	ヨガ&ストレッチ 「チーム・夢」	倉尾由美子	ヨガ&ストレッチ	吾田	場所 実施日 参加料 持参品	文化センター 第1第3 月曜日 13時30分～15時00分 1,500円／月2回 ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲用水	倉尾由美子 090-5748-9055
15	ヨガ&ストレッチ 「チーム・ドリーム」			吾田	場所 実施日 参加料 持参品	文化センター 第2第4 月曜日 13時30分～14時30分 1,200円／月2回 ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲用水	
16	ヨガ&リズム 「まなびピア」			油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア 第2第4 水曜日 13時30分～14時45分 1,500円／月2回 ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲用水	
17	ヨガ&リズム		ひざに負担のかからない椅子を使っの運動	油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア 第2第4 水曜日 15時00分～16時00分 1,300円／月2回 ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲用水	
18	カーネーション会	島田佳枝	ストレッチ、筋トレ、脳トレ他 「筋力の貯筋・柔軟な体作り・筋膜ほぐし ほか」 そして「ながら運動・意識運動」 笑顔で楽しく、健康長寿を目指します	油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア 火曜日 9時20分～11時 500円／回 飲用水、シューズ（靴底がやわらかいもの）	島田佳枝 090-7292-2980
19	スイートピー会			油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア 木曜日 9時20分～11時 500円／回 飲用水、シューズ（靴底がやわらかいもの）	
20	be shanti ヨガ	ayumi	ヨーガセラピー・ヨーガ療法士 体だけではなく脳や心にまで働きかけるヨー ガ療法をベースに行います。	油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア 第2第4 水曜日 10時30分～11時30分 1,000円／回 ヨガマット、タオル、飲用水	ayumi 090-1929-1555
21	みっちゃんず	岩倉和代	ストレッチ体操 ストレッチ体操をして、皆で汗を流しまし ょう	東郷	場所 実施日 参加料 持参品	東郷公民館 第2第4 木曜日 9時30分～11時30分 1,000円／月 シューズ、飲用水	岩倉和代 090-2719-5556

【健康と友達を作ませんか：自主健康教室等】

	教室名	指導者	内容	実施地域	場所・費用等	連絡先
22	わかば	秋田久恵	レクダンス、ストレッチ体操 ・音楽にのって楽しいダンスを踊ります ・ストレッチ体操で体を柔軟にします	飢肥	場所 飢肥公民館 実施日 第2第4 月曜日 9時30分～11時30分 参加料 1,000円／月 持参品 シューズ、飲用水	秋田久恵 080-2733-5111
23	ファンタジー	日高カツ子		飢肥	場所 飢肥公民館 実施日 第1第3 火曜日 13時30分～15時30分 参加料 1,000円／月 持参品 シューズ、飲用水	日高カツ子 25-0953
24	フレンド	大源タツ子		飢肥	場所 飢肥公民館（吾田東公民館 夏季限定 実施） 実施日 第2第4 金曜日 13時30分～15時30分 参加料 1,500円／月 持参品 シューズ、飲用水	大源タツ子 23-1264
25	レガート	日高カツ子		油津	場所 まなびピア 実施日 第2第4 月曜日 9時30分～11時30分 参加料 1,000円／月 持参品 シューズ、飲用水	日高カツ子 25-0953
26	なの花	中村万恵		油津	場所 まなびピア 実施日 第1第3 月曜日 9時30分～11時30分 参加料 2,000円／月 持参品 シューズ、飲用水	中村万恵 22-2920
27	やよい	西岡悦子		油津	場所 まなびピア 実施日 第2第4 水曜日 9時30分～11時30分 参加料 1,000円／月 持参品 シューズ、飲用水	西岡悦子 090-6606-3355
28	すずらん	岩倉和代		東郷	場所 東郷公民館 実施日 第1第3 水曜日 13時30分～15時30分 参加料 1,000円／月 持参品 シューズ、飲用水	岩倉和代 090-2719-5556

【健康と友達を作ませんか：自主健康教室等】

	教室名	指導者	内容	実施地域	場所・費用等		連絡先
29	さざなみ	中村みや子	レクダンス、ストレッチ体操 ・音楽にのって楽しいダンスを踊ります ・ストレッチ体操で体を柔軟にします	東郷	場所 実施日 参加料 持参品	東郷公民館 第2第4 金曜日 9時30分～11時30分 1,000円／月 シューズ、飲用水	中村みや子 23-4674
30	浜ぼう	岩倉和代		細田	場所 実施日 参加料 持参品	大堂津津波緊急避難施設 第2第4 金曜日 9時30分～11時30分 2,000円／月 シューズ、飲用水	岩倉和代 090-2719-5556
31	きたごう	日高カツ子		北郷	場所 実施日 参加料 持参品	鵜之木公民館 第1第3 水曜日 9時30分～11時30分 1,000円／月 シューズ、飲用水	日高カツ子 25-0953
32	花立			北郷	場所 実施日 参加料 持参品	鵜之木公民館 第2第4 水曜日 9時30分～11時30分 1,000円／月 シューズ、飲用水	
33	コスモス健康教室	(宮崎県レクレーションインストラクター取得) 中井和子ほか	ストレッチ体操、健康体操	飫肥	場所 実施日	飫肥芸能館 第1第3 木曜日 9時30分～11時	多田野純子 25-0452
					場所 実施日 参加料 持参品	飫肥公民館 第2第4 木曜日 9時30分～11時 1,000円／月 タオル、飲用水、シューズ	
34	ほがらか健康教室			油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア 木曜日 9時30分～11時 1,000円／月 タオル、飲用水、シューズ	吉田訓子 23-2326
35	平山さざなみ教室			東郷	場所 実施日 参加料 持参品	平山公民館 第1第3 火曜日 10時～11時30分 500円／月 タオル、飲用水	青山久美子 23-8309

【健康と友達を作ませんか：自主健康教室等】

	教室名	指導者	内容	実施地域	場所・費用等		連絡先
36	風田ストレッチ	(宮崎県レクレーションインストラクター取得) 中井和子ほか	ストレッチ体操、健康体操	東郷	場所 実施日 参加料 持参品	風田区交流センター 第2第4 火曜日 9時30分～11時 500円／月 タオル、飲用水	井上頼子 23-8862
37	はまゆう健康教室			細田	場所 実施日 参加料 持参品	大堂津津波緊急避難施設 木曜日 9時30分～11時 1,000円／月 タオル、飲用水、シューズ	山下美代子 27-1352
38	サルビア教室	(宮崎県レクレーションインストラクター取得) 中井和子ほか	ストレッチ体操、レクダンス	油津	場所 実施日 参加料 持参品	まなびピア 第1第3 土曜日 13時30分～15時 500円／月 タオル、飲用水、シューズ	吉田訓子 23-2326
39	ひまわり教室			飫肥	場所 実施日 参加料 持参品	飫肥公民館 第1第3 月曜日 9時30分～11時 500円／月 タオル、飲用水、シューズ	倉中順子 25-4109 090-9564-8512
40	酒谷長月会			酒谷	場所 実施日 参加料 持参品	酒谷支所 第2第4 金曜日 19時30分～21時 500円／月 タオル、飲用水、シューズ	渡辺みつ子 23-5287
41	レクダンスエポック			油津	場所 実施日	まなびピア 第1第3 土曜日 9時30分～11時	
		東郷	場所 実施日 参加料 持参品	多目的体育館 第2第4 土曜日 9時30分～11時 1,000円／月 タオル、飲用水、シューズ			

【健康と友達を作ませんか：自主健康教室等】

○ エクセルフィットネスセンター（所在：星倉 電話25-0375）

	教室名	指導者	内容	実施地域	曜日、費用等
42	エクセル健康教室	山田義徳 (ジム代表者)	・タオル体操 ・筋トレ ・ウォーキング ・リラクゼーションストレッチ	吾田	実施日 木曜日 13時30分～14時30分 参加料 500円／回 持参品 長めのタオル（マフラータオル）、上履きシューズ

○ Terrace J（所在：吾田 電話080-9066-7619）

	メニュー名	代表者	内容	実施地域	曜日、費用等
43	運動・整体サポート&送迎サービス	酒井 隼 (理学療法士)	歩く・立つをラクに！体を動かしやすくする運動やストレッチをマンツーマンでお手伝い	吾田 油津 南郷	営業時間 9：00～17:00 不定休 完全予約制 料金 6,000円／40分 ほか （1,000円+交通費で体験コースあり）

○ ラナイスポーツクラブ主催教室（所在：園田 電話27-3700）

	メニュー名	レッスン名	実施地域	曜日、費用等
44	スタジオ レッスンメニュー	・筋トレ&ストレッチ ・バランスボール など	油津	営業時間 10時～21時30分 （月曜日は休館。レッスンは祝日は休講） ① 利用するには、会費が必要です。 ② ランニングマシーンや筋トレの施設も備えています。 ③ シャワー、サウナも利用できます。 ※レッスンの内容や会費など、詳細は直接施設にお問い合わせください ※ 会員でなくても利用が可能な場合があります。詳細は、直接施設にお問い合わせください
	プール レッスンメニュー	・初心者スイム ・水中ウォーキング ・水中バレー など		

○ T Jグループ主催教室 （所在：東郷（多目的体育館） 電話22-5050）

	教室名	指導者	内容	実施地域	曜日、費用等
45	セルフコンディショニング	山崎インストラクター	身体の癖、使い方を勉強しながら、姿勢改善、腰痛膝痛予防	東郷	実施日 火曜日 13時30分～14時30分 参加料 700円／回 定員10名 要事前予約
	ビギナーヨガ	山崎インストラクター	前半はリズムに乗せて気持ち良く動きます。ひと汗かいたら簡単なストレッチと筋肉トレーニングを1つ。45分間で日頃の運動不足を解消しませんか		実施日 火曜日 14時30分～15時15分 参加料 700円／回 定員10名 要事前予約
	チェアヨガ	大有インストラクター	椅子に座りながら、立って椅子を支えにしながら、ヨガのポーズにチャレンジ		実施日 水曜日 10時30分～11時30分 参加料 700円／回 定員15名 要事前予約
	ベーシックヨガ	大有インストラクター	日常生活や正しい姿勢に必要な身体のベースを作りいろんなポーズにチャレンジ。初心者の方にもオススメ		実施日 水曜日 19時～20時 参加料 700円／回 定員15名 要事前予約
	リラックスYoga	山崎インストラクター	心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得る		実施日 木曜日 19時～20時 参加料 700円／回 定員15名 要事前予約
	ZUMBA	山崎インストラクター	有酸素エクササイズ		実施日 木曜日 20時10分～21時 参加料 700円／回 定員15名 要事前予約

○ 飫肥杉教室 （所在：飫肥 電話25-1363）

	教室名	代表者	内容	実施地域	曜日、費用等
46	飫肥杉教室	田村	楽しく、無理のない範囲で体を動かしましょう	飫肥	場所 飫肥郷土芸能館 実施日 毎週水曜日 9時30分～11時 参加料 1,500円/月 持参品 室内シューズ、汗拭きタオル、飲用水 ＊送迎無 （R6.4より教室の名前・内容・代表者等が変更になっています）

○ 社会福祉法人大樹会南風（はえ）の丘主催教室 （所在：南郷 電話55-5800）

	教室名	指導者	内容	実施地域	曜日、費用等
47	南風（はえ）の丘健康体操教室	日吉真理子ほか	健康寿命の延伸や認知症予防のための健康体操	南郷	実施日 第1・3金曜日 10時～11時 参加料 300円/回 （5枚で1,500円・11枚で3,000円のチケット。1回1枚を使用） 持参品 汗拭きタオル、飲用水 （R6.4より実施日が追加になっています）

○ 宗教法人 大宝山圓心寺 （所在：大堂津 電話27-0001）

	教室名	内容	実施地域	曜日、費用等
48	グラウンドゴルフ	運動したほうがいい、歩いたほうがいい、わかっていてもなかなかできない。そんな方、グラウンドゴルフをしませんか！	大堂津	＊道具を貸します（1度に12名分） 事前に予約をしてください ＊実施中です 場 所 幼稚園庭園 実施日 毎週水曜日 13時30分（夏季 時間変更予定） 持参品 汗拭きタオル、飲用水

【趣味を広げませんか：文化教室】

この教室は、 ○ 市民の方がグループを作り、指導者の先生を呼んで実施している。
○ 指導者の先生が教室を開催し、市民の方が参加している＜自主文化教室＞です。
(日南市が実施している生涯学習講座ではありません。)

※ 参加してみたい教室がありましたら、直接教室の連絡先に問い合わせてください。

	教室内容	団体名	開催地区	場所・費用等		連絡先
1	切り絵	切り絵サークル	飫肥	場所 実施日 会費等	飫肥公民館 第2 土曜日 10時～12時 200円/回 (別途材料代として数十円必要)	井上クニ子 23-1667
2	絵手紙	ユリの会	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 火曜日 13時30分～17時 1,000円/回 (初回到絵具や筆、はがき等で3千円ぐらい必要)	杉尾裕子 080-5273-4966
3	水彩画	らくがきの会	飫肥	場所 実施日 会費等	飫肥公民館 第4木曜日 13時～16時 100円/回 (絵具や筆等は別途個人負担)	渡邊健一郎 25-0351
4	書道	房水会	飫肥	場所 実施日 会費等	飫肥公民館 第1第3 木曜日 9時30分～11時30分 (土筆会) 第1第3 土曜日 9時30分～11時30分 (フレンド) 2,000円 程度/月 (参加人数により異なる)	鈴木美保子 090-9579-5870
5	書道		油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 木曜日 13時30分～15時30分 (房書会) 2,000円 程度/月 (参加人数により異なる)	
6	ペン習字		油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 火曜日 9時30分～11時30分 (あかしあ会) 2,000円 程度/月 (参加人数により異なる)	

【趣味を広げませんか：文化教室】

	教室内容	団体名	開催地区	場所・費用等		連絡先
7	俳句	ひなぎく会	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第2第4 水曜日 13時30分～16時 2,000円／月	片岡信子 090-3326-1726
8	短歌 俳句	第2月曜の会	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第2第4 月曜日 9時30分～12時 1,200円／年	多田野順子 25-0452
9	けん盤ハーモニカ・ ハーモニカ・鉄琴・ キーボード・歌	ひまわりアンサンブル	吾田	場所 実施日 会費等	釈迦尾ヶ野公民館 第1第3 水曜日 13時30分～15時 無 料	佐藤詠子 25-1383
10	ハーモニカ	ステップアップ	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第2第4 土曜日 13時30分～15時 1,000円／回	谷口友美 090-9590-4257 事前に参加の連絡をお願い します
11	ハーモニカ	28ハーモニカ	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 木曜日 10時～12時 1,000円／回 ハーモニカは自費になります。お持ちのものでもかまいません 教本は各自購入をお願いします	西浦伸一 当日見学に会場へお越 しく下さい
12	大正琴	ひまわり	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 月曜日 9時30分～11時30分 2,000円／月	藤澤和子 090-4347-9810
13	大正琴	すみれ	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 水曜日 13時30分～15時 2,000円／月	

【趣味を広げませんか：文化教室】

	教室内容	団体名	開催地区	場所・費用等		連絡先
14	コーラス	さなえコーラス	吾田	場所 実施日 会費等	文化センター 第2第4 木曜日 13時30分～15時30分 1,000円／月	川越早苗 25-1502
15	コーラス	コラルーさなえ	吾田	場所 実施日 会費等	文化センター 第1第3 木曜日 13時30分～15時30分 1,000円／月	
16	コーラス	コールさなえ	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 月曜日 13時30分～15時30分 1,000円／月	
17	コーラス	シャープアンドフラット	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第1第3 木曜日 13時30分～15時30分 1,000円／月	川畑貞利 090-5740-1032
18	民謡	ひばり会	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第2第4 木曜日 13時30分～15時 2,000円／月	倉尾由美子 090-5748-9055
19	民謡	スマイル会	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア（個人指導） 第1第3 水曜日 13時30分～15時30分 3,000円／月	

【趣味を広げませんか：文化教室】

	教室内容	団体名	開催地区	場所・費用等		連絡先
20	将棋	宮崎県将棋支部連合会 日南支部	油津	場所 実施日 会費等	まなびピア 第2第4 日曜日 10時～15時 例会参加者 500円／回、参加のみの方は無料	阿部龍喜 080-1713-7260
21		同好会		場所 実施日 会費等	まなびピア 第1 日曜日 10時～15時 例会参加者 500円／回、参加のみの方は無料	
22	囲碁	白墨会	飫肥	場所 実施日 会費等	飫肥公民館 第2 月曜日 13時～17時 無料	佐藤幸一 090-5483-0509
23	囲碁	日本棋院日南支部	油津	場所 実施日 会費等 その他	日南囲碁会館（河野ビル：油津のテクノセンター横） 月曜日～土曜日の毎日（日曜日休み） 12時～17時 500円／回（中学生まで無料、初心者の方は割引します） 5枚で2千円の回数券あり 学生、初心者の方大歓迎です	日南囲碁会館 23-3687 江藤洋朗 22-5552
24	囲碁	北郷手談会	北郷	場所 実施日 会費等	鶴ノ木公民館 第1第3第5 木曜日 13時～17時 無料	藤田義弘 090-7442-1277
25	裁縫	ミシンの会	油津	場所 実施日 会費等 必要な物 その他	まなびピア 第1第3 金曜日 9時～17時（好きな時間に） 無料 作りたいもの、糸等 ・指導者はいません。裁縫の経験のある人が、みんなと一緒に、 それぞれリメイクや好きなものを作っています ・人数制限があります。（ミシンの台数により）	まなびピアへ開催の確認後、当日見学に会場へお越しください

この情報誌に対する問い合わせ先

日南市 健康福祉部 長寿課 高齢者あんしん係

電話番号 31-1162

ご利用についてのお願い

記載されている情報は、令和5年10月末現在の情報です。
その後、内容等が変更されている場合がありますのでご了承ください。