

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定	
	今市	町東区ふれあいサロン	①今市コミュニティセンター ②今市小学校	年2回(5/18、9/3)	
		中東区サロン	今市コミュニティセンター他	年2回(5月、10月)	
		塚根区ふれあいサロン	①今市コミュニティセンター ②松江フォーゲルパーク	年2回(5月、10月)	
		西区ふれあいサロン	①木次②今市コミュニティセンター③市内	年3回(5月、11月、3月)	
		中央西区お元気会	市内施設、県内東部	年2回(6月、10月)	
		南区サロン	①松江市 ②③今市コミュニティセンター	年3回(5月、7月、10月)	
		中町サロン	居場所ひろば	毎週木曜日	
		一の谷お元気会	パークタウン集会所	第2火曜日	
		元宮だんだんクラブ	ビッグハート出雲	第3水曜日	
		今市ふたふたクラブ	今市コミュニティセンター	毎週金曜日	
		今市町健康マージャンサロン	今市コミュニティセンター	第3火曜日	
			11		
	大津	いきいきサロン	大津コミュニティセンター	月1回(4.5.3月を除く)	
		三谷、桃山サロン	大津コミュニティセンター	年3回	
		ひまわりサロン	大津コミュニティセンター	年3回	
		えだおおつサロン	さんぴーの出雲	年3回(7月、10月、1月)	
		あすりサロン	大津コミュニティセンター	年3回	
		あさくらサロン	朝倉集会所	年3回	
		くすの木サロン	大津コミュニティセンター、くすの木プラザ	年3回	
		やよいの森	大津コミュニティセンター	年3回	
		学童クラブサロン	大津コミュニティセンター	年3回	
				9	
	塩冶	宮松・築山サロン会(宮松・築山茶飲ん話会)	宮松公会堂	年2回(6/25、12/20)	
		宮松健康体操の会	宮松公会堂	第2、第4火曜日	
		菅沢・下沢サロン会	下沢会館、上塩冶スポーツセンター他	年2回(6/25、2/18)	
		弓原サロン会	弓原集会所	年2回(10/18、2/18)	
		高西さわやかサロン会	高西公会堂	年1回(10/19)	
		大正海上サロン会	ドレミホール	年3回(7/11、11/7、12/5)	
		天神サロン会	塩冶コミュニティセンター	年3回(5/14、7/2、1/28)	
		半分ふれあいサロン会	半分集会所	年2回(6/16、2/17)	
		半分サロン会	半分集会所	月4回(木曜日) (1月及び8月は3回開催)	
		揚西サロン会	揚集会所	年2回(6/8、12/8)	
		揚東サロン会	JALまね塩冶支店・塩冶コミセン	年3回(6/15、10/19、1/25)	
			11		

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定
	古志	さくらんぼサロン	古志コミュニティセンター	第2、第4月曜日
		古志元気サロン	古志コミュニティセンター	第3水曜日
		上新宮B型サロン	上新宮集会所	第3木曜日
		サロンサニーハイツ	宇賀集会所	第1水曜日
		新宇賀さわやか会	新宇賀集会所	第2土曜日
		思案橋サロン	思案橋集会所	第3木曜日
		本郷東B型サロン	本郷東集会所	第2土曜日
		町サロン	町集会所	第3木曜日
		徳連B型サロン	徳連集会所	第1水曜日
		9		
	高松	高松町番茶会	高松コミュニティセンター、集会所	年5回
		白枝番茶会	白枝公会堂	年1回(10月)
		白枝ミニ番茶会(新明、旭、松陽台、芦田)	白枝ふれあいセンター	年1回(6月)
		白枝ミニ番茶会(白原、南平台、上、中、土手、堀西東)	白原集会所	年1回(11月)
		白枝ミニ番茶会(白1.2、北、東、末広、若葉ヴィレッジ)	白枝公会堂	年1回(9月)
		松寄下町番茶会	高松コミュニティセンター	年2回(6月、10月)
		浜一番茶会	若宮公民館	年2回(7月、2月)
		砂子田番茶会	砂子田公会堂	年3回(7月、10月、12月)
		下横町親和会	波美入集会所他	年3回(6/11、9/10、2/11)
		シニアのスマホ講座	高松コミュニティセンター	年6回(5月、9月、1月の第2、4火曜日)
アグリふれあい抹茶の会		高松コミュニティセンター	年6回(5/23、7/11、9/19、11/24、1/23、3/8)	
ひまわりコーラス	高松コミュニティセンター	第3木曜日		
高松健康マーじゃんサロン	高松コミュニティセンター	第2・4水曜日(今年度)		
	13			

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定
出雲	四絡	四絡ふれあいサロン会	四絡コミュニティセンター	年2回(5月、10月)
		矢野ふれあいサロン会	矢野集会所	年4回(5月、9月、12月、2月)
		小山ミニサロン会	四絡コミュニティセンター	年4回(6月、10月、12月、3月)
		大塚ふれあいサロン会	大塚改善センター	年4回(6月、9月、12月、3月)
		姫原ミニサロン会	姫原集会所	年4回(6月、9月、12月、2月)
		渡橋まめな会	四絡コミュニティセンター	年4回(6月、8月、9月、11月)
		6		
	高浜	矢野友愛サロン	神門谷集会所、三和会場、矢野西集会所	年6回(6月、7月、8月、10月、11月、2月)
		常松番茶会	大鳥ふれあい会館	年2回(7月、10月)
		下平西番茶会	下平西会場	年5回(7月、8月、11月、12月、1月)
		別所中番茶会	別所中北公民館	年5回(6月、8月、10月、12月、2月)
		いちろく会	日下中集会所	第2日曜日(4月、5月、3月を除く)
		高浜地区慶人会	高浜コミュニティセンター	5月、9月(2回)、10月(3回)、12月、1月(2回)、2月(2回)
		えにし会の会	きたの里	第1、第3、第4火曜日
		なかよし会	きたのさと	第1、第3、第4木曜日
		ミニデイサービスたんぽぽの会	高浜コミュニティセンター	年6回(6月、7月、9月、12月、1月、3月)
		健康麻将クラブ「平和」	高浜コミュニティセンター	年10回(5月～2月)
	10			
	川跡	いきいき交流会	川跡コミュニティセンター	年6回(5月～3月)
		武志茶のん話し会(上・下)	川跡コミュニティセンター	第2木曜日(今年度)
		中野茶のん話し会(上・下)	さんびーの出雲	年4回(5月～3月)
		荻苳茶のん話し会(南・北)	川跡コミュニティセンター	年6回(4月～3月)
		稲岡茶のん話し会(上・下)	川跡コミュニティセンター	年4回(5月～3月)
		高岡茶のん話し会(上・下)	川跡コミュニティセンター	年4回(5月～3月)
		6		
	鳶巣	鳶巣サロン会(全体サロン会)	鳶巣コミュニティセンター(集会室、アリーナ)	年8回(6月～12月、3月)
		ペタンクサロン会	鳶巣いこい広場	第一月曜日
		グラウンドゴルフサロン会	すばーく出雲、鳶巣いこい広場	月1回
		ゲートボールサロン会	すばーく出雲	年3回
		町内会サロン会	各町内集会所・鳶巣コミュニティセンター	年20回
はっぴートレーニングサロン会		鳶巣コミュニティセンター	毎週水曜日	
いきいき健康教室サロン会		鳶巣コミュニティセンター	毎週木曜日	
7				

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定
	上津	Aサロン	上津コミュニティセンター	月1回
		Bサロン全体会	上津コミュニティセンター	10月、3月
		丸ヶ谷Bサロン	丸ヶ谷集会所	第4木曜日
		中央Bサロン	中央公会堂	年1回
		大谷Bサロン	大谷生活改善センター	年1回
		三田谷Bサロン	三田谷集会所	年1回
		ハイハイサロン	上津コミュニティセンター、うるおいの郷	隔月第2火曜日
		船津Bサロン	船津交流館	年2回(7月、10月)
		8		
	稗原	稗原ミニデイサービス	稗原コミュニティセンター	年8回(4月～6月、9月～12月、3月)
		井戸端工房	稗原交流センター	年2回(4月、10月)
		野尻サロン会(野尻わくわく体操)	野尻公会堂	毎週木曜日
		野尻サロン会(野尻おおばなし会)	野尻公会堂	年1回(11月)
		仏谷サロン会	仏谷公会堂	年1回(8月)
		角谷サロン会	角谷公会堂	年1回(8月)
		市森サロン会	稗原交流センター	年1回(9月)
		戸倉サロン会	戸倉集会所	年1回(7月)
		山寄サロン会	白石集会所・やまびこ館	週1回(水曜日)
		陽だまりサロン会	石畑生活改善センター	年3回(7月、10月、1月)
		石畑サロン会	石畑生活改善センター	年1回(11月)
鐘築サロン会		鐘築ふれあい会館	年1回(8月)	
宇那手上サロン会	宇那手上自治会館	年1回(7月)		
宇那手下サロン会	宇那手下交流館	年1回(8月)		
輝らきら体操	稗原交流センター	毎週水曜日		
60代、70代の集い	稗原交流センター	年2回(7月、11月)		
	16			

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定	
	朝山	いきいきサロン	朝山コミュニティセンター	高齢者の集い:10月 健康マーじゃん:偶数月	
		町内会サロン(番茶会)	集会所など	各町内で実施日を設定します。	
		分団健康サロン	集会所など	各分団で実施日を設定します。	
			3		
	乙立	健康マーじゃん	乙立コミュニティセンター	第3水曜日	
		見田原サロン会(まめな会)	見田原集会所	年2回(6月、2月)	
		上田代サロン会(まめな会)	上田代集会所	年2回(6月、2月)	
		田代サロン会(まめな会)	田代集会所	年2回(6月、2月)	
		立久恵サロン会(まめな会)	立久恵集会所	年2回(6月、2月)	
		森原サロン会(まめな会)	森原集会所	年2回(6月、2月)	
		殿川内サロン会(まめな会)	殿川内集会所	年2回(6月、2月)	
		向名サロン会(まめな会)	向名集会所	年2回(6月、2月)	
		立久恵サロン会(健康体操)	立久恵集会所	第2水曜日	
		森原サロン会(健康体操)	森原集会所	第2金曜日	
		殿川内サロン会(健康体操)	殿川内集会所	第2水曜日	
		向名サロン会(健康体操)	向名集会所	第1水曜日	
			12		
	神門	ふれあいサロン	神門コミュニティセンター他	第3火曜日(8月と2月を除く)	
		ふれあい全体サロン	神門コミュニティセンター	年2回(8/22、2/20)	
		保一町内B型サロン	保一集会所	年3回	
		保二町内B型サロン	保二集会所	年2回	
		両下町内B型サロン	両下会館	年3回	
		保三町内B型サロン	保三集会所	年5回	
		嘉儀町内B型サロン	嘉儀集会所	年2回	
			7		
	神西	ふれあいサロン	神西コミュニティセンター	毎月1回(4月、9月、2月を除く) 第3火曜日(7月は第2、8月は第4)	
		西神西南番茶会	坂本集会所	年2回(7月、10月)	
		東神西番茶会	東神西コミュニティセンター	年2回(6月、11月)	
		山地番茶会	神西コミュニティーセンター	年2回(7月、11月)	
		小浜番茶会	小浜生活改善センター	年2回(10月、2月)	
		湖北番茶会	引舟会館	年2回(8月、2月)	
		蛇島番茶会	ふれあい交流センター(ふたば園)	年2回(10月、3月)	
		大島上組番茶会	大島上組生活改善センター	年2回(11月、2月)	
大島中組番茶会		大島中央公会堂	年2回(10月、2月)		
大島下組番茶会		大島中央公会堂	年2回(12月、2月)		
吉場・砂山番茶会		吉場会館	年2回(11月、2月)		
新町番茶会		新町集会所	年2回(7月、2月)		
		12			

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定
長浜		長浜サロン全体会	長浜コミュニティセンター	年12回
		あじさい会	中南公会堂	年12回
		かもめ会	はまぼうふう会館	年10回
		はまぼうふう会	くにびきの郷	第2月曜日
		ひばり会	中組ふれあい会館	年5回(5月、10月、11月、12月、3月)
		ひまわりの会	原分公会堂	年10回
		境島サロン会	境島公会堂	年6回
	計		7 147	
平田		ひらた1区にこにこサロン	ふれんどりーハウス、各町内集 会場等	年6回(5月、7月、9月、10月、11月、2月)
		平田2区サロン	平田ふれんどりーハウスほか	全体サロン2回:6月、10月 小サロン6回:8月2回、12月2回、2月2回
		ひらた3区にこにこサロン	平田福祉館、アール・ムシケ ワカミー、法恩寺会館	年6回(6月、7月、9月、10月、11月、3月)
		ひらた4区にこにこサロン	キャンパス(元町)	月1回
		ひらた5区にこにこサロン	各町内集会所、ふれんどりーハ ウス等	年4回(6月、10月、11月、2月)
		平田6区にこにこサロン	木綿街道交流館等	年3回(5月、7月、9月)
		ひらた7区にこにこサロン	町内集会場	年2回(5月、11月)
		ひらた8区にこにこサロン	船田会館	年3回(6月、11月、3月)
		ひらた9区にこにこサロン	各町内集会所	年3回(6月、9月、11月)
		ふれんどりー健康体操サロン	ふれんどりーハウス	第2水曜日
		平田いきいき会	平田福祉館、コミセン、ふれんど りーハウス等	第1水曜日
		平田シニアサロン 燦々	平田ふれんどりーハウス、TAMI ハウス	月2回
	計		12	
灘分		灘分体操サロン	灘分コミュニティセンター新館	第3月曜日
		みずほサロン	灘分コミュニティセンター新館	毎週木曜日
		歌謡サロン会	灘分コミュニティセンター新館	第3金曜日
計		3		
国富		ほほえみ会	西谷生活改善センター	第2日曜日
		お杖桜会	美談コミュニティセンター	第2日曜日
		すみれ会	プラッツ金山館	第3月曜日
		三葉会	東谷前集会所	第2月曜日
		万笑会	美談コミュニティセンター	隔月第2月曜日
		西代茶のん会	西代会館	第1日曜日
		中村サロン	国富コミュニティセンター	第1、3火曜日
		口宇賀茶のん会	口宇賀民和会館	隔月 第3日曜日
計		8		

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定
平田	西田	いきいき奥さま体操クラブ	西郷東公民館	第2、第4水曜日
		西田地区ふれあいサロン	西郷東公民館、本庄会場、平成会館、光尾下会館、和田会館	年15回
		2		
	鰐淵	唐川サロン	唐川館	年5回
		中町サロン(せせらぎ会)	みなと館	年10回
		親睦サロン	親睦会館	年5回
		灘平サロン	灘平会場	年5回
		猪目サロン	猪目集会所	年5回
		報徳サロン	鰐淵コミュニティセンター	年2回
		別所サロン	別所集会所	年2回
	7			
	久多美	浜サロン	浜集会所	第4火曜日
		日の出サロン	日の出会場	第4木曜日
		久多見サロン	久多見中会場	年6回(4/20、6/15、9/21、11/16、1/18、3/21)
		臼井サロン	臼井会場	第3水曜日
	4			
	檜山	シクラメン	多久谷下集会所	第4木曜日
		さえずり	苅藻谷公会堂	第4水曜日
	2			
	東	東健康体操サロン	東コミュニティセンター、JALまね平田東支店、サン・レイク	第2、第4月曜日
		ひがし中央サロン	東コミュニティセンター、JALまね平田東支店、サン・レイク	第2木曜日
		東歌声の集い	東コミュニティセンター	第3、第4日曜日
	3			
北浜	相代サロン	相代集会所	第3金曜日	
	小津ふれあいサロン ひまわり会	小津漁村センター	第1日曜日	
	塩津高齢者ふれあいサロン やまぶき会	塩津漁民センター	第4木曜日	
	十六島ふれあいサロン ひまわり会	十六島集会所	第2日曜日	
	多井ふれあいサロン	多井ふれあいセンター	第3月曜日	
5				
佐香	あじさいの会	佐香コミュニティセンター	第2水曜日	
1				
伊野	大畑サロン	大畑集会場	年8回	
	さんさんサロン会	東地合集会所	第4木曜日	
	にこにこ健康サロン	伊野コミュニティセンター	第2、第4火曜日	
	おんボラ会	松枝町内会場	第1木曜日	
	三の谷サロン	三の谷集会所	第3火曜日	
5				
計		52		

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定
佐田	佐田	原田いきいきサロン	原田公民館	第三木曜日(8月、1月、2月を除く)
		須佐さわやかサロン	潮の井ふれあいセンター	第二木曜日
		西山中地区せせらぎサロン	なかよし会館	第3土曜日
		八幡原川はあとふるサロン	窪田コミュニティセンター	第4日曜日、第4月曜日
		城川ふれあいサロン	萱野公民館	第3木曜日
		飯栗東地区ふれあいサロン	吉栗の郷	第2火曜日
		窪田中央ふれあいサロン	窪田中央会館	第2月曜日
	計	7		
多伎	多伎	奥田儀サロン	奥田儀センター	第3木曜日
		ふれあいサロン福寿	中郷産業文化センター	第1火曜日
		口田儀サロン	多伎文化伝習館	第2火曜日
		すみれ会サロン	田儀寿会館	第2金曜日
		円寿会サロン	小田西会館	第3木曜日
		ふれあいサロン富士	高木公民館	第3月曜日
		小田町サロン	小田東会館	第3水曜日
		睦会ふれあいサロン	頭名会館	年10回
		多岐ふれあいサロン	多岐会館	第1水曜日
		ティーパーティ	多岐会館	第4水曜日
		久睦楽サロン	かくれい館	第4火曜日
		宝寿会サロン	久村中央自治会館	第4水曜日
		親和サロン	久村西会館	第2月曜日
	計	13		
湖陵	湖陵	常楽寺ふれあいサロンたんぽぽの会	常楽寺公民館	原則月2回
		大池ふれあいの里	大池公民館	原則月2回
		板津たのしい会	板津公民館	年11回
	計	3		

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定
	杵築	真名井町内サロン会	信徳会館	年1回
		東立小路 まめな会	東立小路公会堂	年3回
		すみれ会(中町)	越峠会館	年5回
		まめなか会(坪の内)	坪の内集会所	年10回
		四本松東サロン会	四本松南公会堂	年1回
		馬場北サロン会	神光寺会館	年1回
		南本通ふれあいサロン	南本通公会堂	年1回
		赤塚一区福祉ふれあい交流サロン	赤塚公会堂	年1回
		赤塚キラキラ会	赤塚公会堂	年24回
		赤塚四区サロン会	赤塚公会堂	年1回
		山辺助け合いチーム(小土地一区南・北)	山辺会館	年1回
		小土地二区茶話会	円通寺会館	年1回
		小土地三区サロン会	小土地三区公会堂	年1回
		元気会(永徳寺坂)	永徳会館	年1回
		上中村サロン	上中村公会堂	年1回
		新町サロン会	新町集会所	年1回
		東新町サロン会	新町集会所	年1回
		仮ノ宮三区サロン	仮ノ宮公会堂	年1回
		稲佐福祉サロン会	稲佐公会堂	年1回
		杵築南A地区合同サロン	未定	年1回
		20		

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定	
大社	荒木	恵美須サロン会	恵美須公会堂	年1回	
		唐島サロン会	唐島公会堂	年1回	
		四軒家北サロン会	四軒家北公会堂	年1回	
		中筋サロン会(中筋町内)	荒木コミュニティーセンター	年1回	
		上北南一区町内お茶会	上北南一区総合センター	年1回	
		上北南二区すみれ会	上北二区公会堂	年1回	
		ほほえみ会(上北中二区サロン会)	上北中二区総合センター	年1回	
		健やか昭令会(駅通一)	駅通り一区公会堂	年6回	
		上北東サロン会	上北東公会堂	年1回	
		中の島サロン会	中の島公会堂	年1回	
		西原番茶会	西原会館	年1回	
		原町サロン	原町会館	年12回	
		南原東サロン会	南原会館	年1回	
		南原西町内ふれあいサロン	南原会館	年1回	
		上北上えにしだサロン会	上北上公会堂	年10回	
		上北西白藤サロン会	上北西集会所	年10回	
		はまひるがの会	荒木サポートセンター	第2月曜日	
		野の花サロン	荒木サポートセンター	第3、第4月曜日	
		童謡を歌って元気になる会	荒木コミュニティーセンター	第2、第4水曜日	
		健康マーじゃん	荒木サポーターセンター	第1、第2木曜日	
		20			
		遙堪	上遙堪いきいきサロン	上遙堪総合センター他	年12回
			上遙堪健康クラブ	上遙堪総合センター	第2木曜日
			下遙堪ふれあいサロン	町内会の集会所	年26回(不定期)
			ひしねふれあいサロン	菱根総合センター、菱根原公会堂他	年10回 (4月、5月、7月、9月、11月、12月、2月、3月)
			入南自治会福祉活動の会	入南総合センター	年15回
			鍵ヶ崎いきいきサロン	鍵ヶ崎総合センター 遙堪コミュニティーセンター他	年10回
		6			
		日御碕	宇龍サロン会	宇龍区民会館	第1火曜日(4月~7月) 第3火曜日(8月~11月) 第1火曜日(12月~3月)
			御崎サロン会	御崎区民会館	第3火曜日(4月~7月) 第1火曜日(8月~11月) 第3火曜日(12月~3月)
			ふれあいサロン会	日御碕コミュニティーセンター	第2、4火曜日
		3			
		鵜鷺	鷺浦地区ふれあいサロン	ほっと八千代のさと	毎週木曜日
			鵜峠地区ふれあいサロン	ほっとうたほ	毎週水曜日
		2			
		計	51		

令和5年度 出雲市ふれあいサロン活動一覧表

地域の高齢者の方が中心となって、身近な場所で体操などを通し、交流や健康づくりに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

地域	地区	サロン名	会場	開催予定	
斐川	荘原	おいでませの会	荘原コミセン	第2火、第3木、第4金曜日(3班体制)	
		幸町サロン	幸町公民館	第1火曜日	
		秋桜サロン	羽根東ふれあい会館秋桜	第3火曜日	
		北寿会	北田波研修館	毎週木曜日	
		川東ミニミニサロン	川東公民館	第2、第4火曜日	
			5		
	阿宮	阿宮地区ふれあいサロン(えびす会)	阿宮コミセン	第2水曜日(8月は第1水曜日)	
		はつらつサロン	下阿宮3自治会公民館	第3火曜日	
		平成会	上阿宮3自治会公民館	第4木曜日	
			3		
	出西	出西まめなが一番の会	出西コミセン	毎月概ね第2木曜日	
		かんなびサロン	氷室研修館	偶数月(8月は休止し、代わりに9月に実施)	
		神立サロン	神立コミュニティセンター	第3火曜日	
		神和サロン	神守第5公民館	第2月曜日	
		下出西3・4ミニサロン	下出西3又は下出西4公民館	第2月曜日	
		中出西元気サロン☺	出西水源地記念館	第2日曜日	
		新川サロン	下出西第7自治会集会所	第3水曜日	
			7		
	伊波野	伊波野いきいきくらぶ	伊波野コミセン	第2、第3金曜日(10月、3月は合同会)	
		富上、上北お話し会	富上、上北公民館	年4回(4月、7月、10月、1月)	
		別名 陽だまりの会	別名公民館	年6回(5月、7月、9月、11月、1月、3月)	
		カフェ・グリーン	みどりヶ丘集会所	月2回(8月と1月は1回)	
			4		
直江	直江ふれあいサロン	直江コミセン	第4水曜日		
		1			
久木	久木なごみ会	ふれあいプラザ	第2水曜日(4月、8月を除く)		
		1			
出東	出東ふれあいサロンの会	出東コミセン	第1木曜日、第4水曜日		
	北島サロン	北島公民館	第2日曜日		
		2			
	計	23			
	総合計	296			

サロンによっては、参加要件がある場合があります。
お問い合わせは出雲市社会福祉協議会にお願いします。(地域福祉課又は各支所)。