

暮らしイキイキ ぎのわん資源マップ

人が集まる、笑顔も集まる「通いの場」



みんなで元気「幸」齢者になろう

第2版

社会福祉法人 宜野湾市社会福祉協議会
(発行 2024年 3月)

暮らしイキキぎのわん資源マップの発刊にあたり

宜野湾市社会福祉協議会では、宜野湾市介護長寿課より事業委託を受け「生活支援コーディネーター」を配置し、宜野湾市の高齢者が、地域でいきいきとした生活を送れるよう、自治会をはじめとした地域の「通いの場」等に関する情報収集を行い「暮らしイキキぎのわん資源マップ」を発刊しています。

本誌は、2022年3月に高齢者の皆様が気軽に様々な活動に参加し、フレイル予防、認知症予防等を図り、健康の保持と増進に役立て、健康でいきいきとした生活を送るための情報誌として発行し活用してまいりました。

この度、情報の更新、修正等を行い、2024年3月に第2版を発行しましたので、ぜひ、ご活用下さい。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

【市民・企業の皆様方へお願い】

宜野湾市では、高齢者の方がイキイキとした生活が送れるよう、市民・企業の皆様方には、持続可能な社会の実現に向けたSDGs（3.すべての人に健康と福祉を）の地域貢献活動についてご検討いただき、交流の場の提供や様々な活動を支えるボランティアまた、商品、サービス開発を含め、高齢化社会が進むなか、高齢者の方々が”安心・安全に暮らせるまちづくり”へのご協力をお願いします。

本会では、引き続き「暮らしイキキぎのわん資源マップ」の最新の情報収集に努めていきます。市民・企業の皆様、高齢者に関する”通いの場”等の情報がありましたら、お気軽に本会までお気軽に情報提供をお願いします。

【お問い合わせ】

社会福祉法人
宜野湾市社会福祉協議会 地域福祉推進係
生活支援コーディネーターまで
TEL 098-892-6525
FAX 098-892-0843



目 次



自治会でできる活動
・サークル／クラブ／老人会

野嵩1区 P 1・2

野嵩2区 P 3・4

野嵩3区 P 5・6

普天間1区 P 7・8

普天間2区 P 9・10

普天間3区 P11・12

新城区 P13・14

喜友名区 P15・16

伊佐区 P17・18

大山区 P19・20

宇地泊区 P21・22

真志喜区 P23・24

大謝名区 P25・26

大謝名団地 P27

嘉数ハイツ P28

上大謝名 P29・30

真栄原区 P31・32

我如古区 P33・34

嘉数区 P35・36

宜野湾区 P37・38

中原区 P39・40

長田区 P41・42

愛知区 P43・44

宜野湾市の自治会では「あしび村や～デイサービス」をはじめ様々な活動を行っています。
興味のある方はお住いの地域の自治会までお問い合わせ下さい。



からだを動かしたい
通いの場・介護予防事業

通いの場 P 45・46・47

一般介護予防事業 P48

認知症カフェ P49

ミニデイ P50

耳よりな情報 P51-55



働く・学ぶ・地域貢献

地域貢献 P56

働く P57

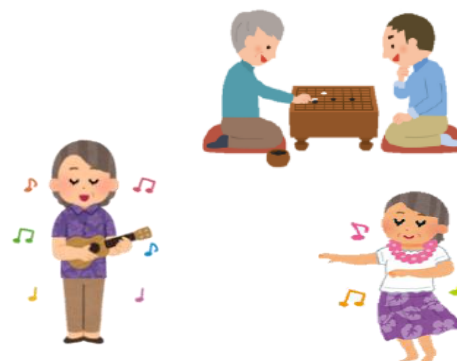


趣味・サークル

老人福祉センター P58

老人クラブ連合会 P59

宜野湾市中央公民館 P60・61



生活支援・移動販売
福祉サービス

生活援助（移動販売・理髪） P 62-64

地域包括支援センター P65-67

シルバーパスポート P68

福祉サービス P69・70

地域の憩い・花植え情報 P71・P72

体操（通いの場）一覧 P73





自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：新城 嘉隆
(右) 書記：中島 清美

こんにちは、野嵩1区自治会は、先の大戦の戦災を免れた地域で、地域内には、拝所・史跡などが沢山残っています。そして、六年に一回子年と午年に行われる豊年祭り『野嵩マールアシビ』が有名です。

老人クラブ、婦人会、子ども会等が活発に活動し、地域活動に協力してくれています。自治会では、より良く住みやすく安心・安全で暮らせる地域づくりを目指し、その活動に取り組んでいます。

是非、お気軽に公民館に足をお運び下さい。

野嵩いいまーるだより
ブログも見てね！



老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月	古典サークル	14:00~16:00	区内・自治会員の方
火	ミニデイ 野嵩遊びなー	第1・第3→ 13時~16時 第2・第4→ 12時~15時	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
水	老人クラブ定例会	第2・第4 14:00~	※区内・自治会員の方 カラオケ
木	移動児童館じゃんけんぽん	14:00~17:00	毎月第2・第4 0歳~18歳未満市内児童対象
金	グラウンドゴルフ	9:00~	区民・会費有り
	ゲートボール	13:00~	区民・会費有り
	民舞サークル	14:00~16:00	婦人会が中心の活動です 区内・自治会員の方
土・日	野嵩ポケットパーク愛護会	不定期9:00~	何方でも参加可・詳しくは自治会までご連絡ください。

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 6月 区内清掃 / 新1年生歓迎会・進級祝い
- 8月 チナヒチモウイ大会 / 7月 あしび(夏祭り)
- 9月 ウチチウマチー
- 10月 区民ピクニック
- 11月 区民グランドゴルフ大会 / 敬老会
- 12月 区内清掃
- 1月 区民ウォーキング・餅つき大会



野嵩1区老人会

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
グラウンドゴルフ	毎週/月・水・金曜日	自治会員の方 老人会員の方
	13:00~	
ゲートボール	毎週/月・水・金曜日	自治会員の方 老人会員の方
	13:00~	
古典サークル	毎週月曜日	自治会員・老人会員の方 老人会が中心に活動している
	14:00~16:00	
民舞サークル	毎週金曜日	自治会員・老人会員の方 婦人会・老人会が中心に活動している
	14:00~16:00	
老人クラブ定例会	毎月第2・第4水曜日14:00~	自治会員の方 老人会員の方 カラオケ

■将棋

(水曜日14:00~)



■民舞サークル

(金曜日14:00~)



老人クラブ・サークル活動



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：新城 清子
(右) 書記：下地 由希乃

ハイサイ！グスーヨ チューウガナピラチャーガンジュウ
ヤミセーミ！

自治会長の新城清子ヤイピーン！ユタシクウニゲーサピラ。
野嵩2区は『楽しく！笑顔で！明るく！安心！(^)』の地域
づくりがモットーの自治会です。急な坂を上ると、緑に囲ま
れた小さな公民館が現れます。

2月はサクラ、4月は白いユリが咲く地域です。花や緑を愛
する区民に支えられ、楽しく地域活動を行っています。

Welcome!・・・いつでも大歓迎・・・お散歩がてら、ぜひ
足を運んでみてください♪

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活 動 名	時 間	備 考
月	グランドゴルフ	13:30～15:30	区内・会員の方・年齢制限なし
火	ミニデイ うりずんの会	11:00～13:00	区内の65歳以上・自治会員以外 も可・申請・参加費あり 500円/月 ※P50も見てね！
水	舞踊サークル	9:30～11:30	年齢制限なし、区外も可 会費あり、1,000円/月
	グランドゴルフ	13:30～15:30	区内・会員の方・年齢制限なし
木	大正琴	9:30～11:30	年齢制限なし、区外も可 会費あり、1,500円/月
	民舞サークル	13:00～15:00	年齢制限なし、区外も可 会費あり、1,100円/月
金	ていーだの会 (畑・花植え)	毎月第3 9:00～11:00	年齢制限なし、区外も可
	三線	9:30～11:30	※第3金曜は13:30～ 年齢制限なし、区外も可 会費3,300円/月
	グランドゴルフ	13:30～15:30	区内・会員の方・年齢制限なし
そ の 他	輪投げ	火・木(9月～11月)	区内会員の方・時間については 自治会問い合わせください
	手芸	火(10月～2月)	

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細につい
ては主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 5月 自治会加入促進活動
 - ・ミニデイピクニック
- 6月 草刈り作業
- 7月 愛護会・研修会
- 8月 野嵩2区納涼夏祭り
(はごろも祭り前夜祭)
- 9月 市はごろも祭り(参加)
- 10月 敬老会
- 11月 区民交流ピクニック ミニスポーツ
 - ・グランドゴルフ大会
- 12月 草刈作業(Xmasパーティー)
グランドゴルフ大会
- 1月 新春もちつき大会
- 2月 避難訓練



野嵩2区老人会

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
グラウンドゴルフ	毎週 月・水・金	区内・会員の方 年齢制限なし
	15:00~17:00	
民舞	毎週木曜日	年齢制限なし、区外可 会費あり
	13:00~	
大正琴	毎週木曜日	年齢制限なし、区外可 会費あり、1500円/月
	9:30~	
輪投げ(9月~11月)	毎週 火・木	区内・会員の方 ※時間については問 い合わせてください。
手工芸(10月~2月)	毎週火曜日	区内・会員の方 ※時間については問 い合わせてください。

■大正琴

(木9:30~11:30)



■民舞

(木曜日13:00~)



老人クラブ・サークル活動



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(右) 会長：具志堅 幸一
(左) 書記：安座間 湖帆

野嵩三区の自治会長の具志堅幸一と書記の安座間湖帆です。野嵩三区自治会は常にユイマール精神をモットーに地域に住んでいる全区民が安心安全に暮らせる街づくりを心がけています。又、色々なサークル活動を通し意見交換をしながら毎日楽しいひとときを過ごしています。地域に住んでいる皆さん！ぜひ気軽に公民館に足を運んではいかがでしょうか。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

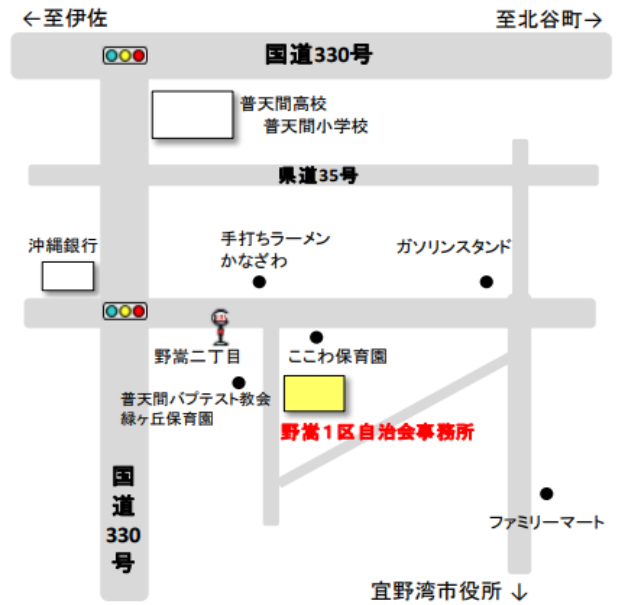
	活動名	時間	備考
月			
火	ミニデイ がじゅまるの会	11:30~13:30	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
水	古紙回収	9:00~	区内・会員の方、会費なし
	移動児童館じゃんけんぼん	14:00~17:00	毎月第4 0歳~18歳未満市内児童対象
木	民舞サークル	10:00~	区内・会員の方 会費300円/月
金	ひまわり体操クラブ	10:00~11:30	区内外・会員の方 参加費200円/月 ※P45・46・47を見てね！
	三線サークル	20:00~	青年会活動
その他	軽作業（高齢者世帯）	不定期	区内・会員の方、会費なし 草刈り、簡単な修繕、ごみ回収 ※問い合わせください。

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 6月 役員研修
- 7月 第1回区内清掃（草刈作業）
- 8月 夏祭り
- 9月 野菜即売会・バザー
- 10月 敬老会
- 11月 体育行事（区民運動会 / グラウンドゴルフ）
- 12月 第2回区内清掃（全国クリーン運動） / 区民忘年会
- 1月 新春もちつき大会 / 学事奨励会
- 2月 野菜即売会



野嵩3区老人会（若松会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
三線サークル (初心者)	毎週水曜日	会員の方、会費あり
	20:00~	
民舞サークル	毎週木曜日	会員の方、会費あり
	10:00~	
三線サークル	毎週木曜日	会員の方、会費あり
	20:00~	

■民舞サークル

(木曜日10:00~)



老人クラブ・サークル活動



■ひまわり体操
(毎週金10時
11時半)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：新垣 隆
(右) 書記：迫田 紋乃

普天間一区には、普天満宮、普天満山神宮寺、字普天間郷友会の獅子舞があります。伝統的な文化に触れられる門前町で、とても素敵な地域です。

令和3年度から子どもの居場所も開所し、地域の子どもの元気な声が公民館に響いております。子どもエイサーがお祝い事や各行事、旧盆の道ジュネーで地域を盛り上げてくれています。

他にも、若宮会（老人クラブ）の交流の場としてレクサークル、ミニデイサービス、体操教室等、楽しさ♪盛りだくさんでお待ちしております。気軽に遊びに来てくださいね。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

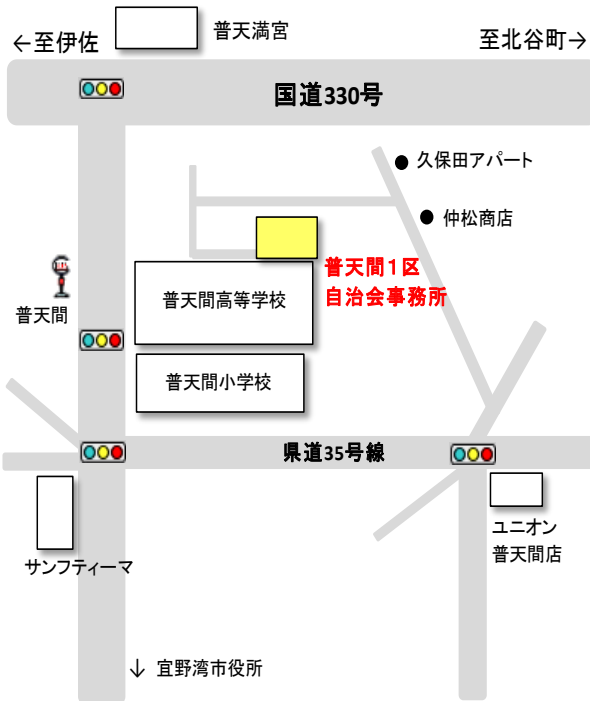
	活動名	時間	備考
月	グラウンドゴルフ	8:00~	対象年齢なし、区外も可 若宮会員の方 場所：市民広場
火	ミニデイ にこにこ会	11:00~14:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり500円/回 ※P50も見てね！
水	レクサークル（民舞）	14:00~	自治会員・若宮会員の方 会費あり1300円/月
木	グラウンドゴルフ	8:00~	対象年齢なし、区外も可、若宮会員の方 場所：市民広場
	キラキラ体操サークル	14:00~	区外可、参加費あり300円/月 ※P45・46・47を見てね！
金	移動児童館じゃんけんぽん	14:00~17:00	毎月・第3、市内児童対象 0歳~18歳未満市内児童対象
その他	こどもの居場所	15:00~18:00	※毎週火・木曜日・18歳以下 学習支援中心、祝日はお休み 緊急連絡・参加同意書必要 利用料はかかりません

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 区民定期総会
- 6月 生年祝い 85歳・97歳
- 7月 子ども会エイサー練習開始
/区内清掃/自主防災会訓練
- 8月 はごろも前夜祭
/旧盆子どもエイサー道ジュネー
- 9月 敬老会
- 10月 区民ピクニック
- 11月 区民グランドゴルフ
- 12月 年末区内大清掃/自主防災会訓練
/各団体クリスマス会
- 1月 新年の挨拶/区民新年会
/新春もちつき大会
- 3月 通学路点検



普天間1区老人会（若宮会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
グラウンドゴルフ	毎週月・木曜日	年齢制限なし、若宮会員の方 夏季8:15~/冬季8:30~ 場所:市民広場
普天間1区レクサークル	毎週水曜日 14:00~16:00	自治会員、若宮会員 会費あり
定例会	毎月第三火曜日 13:00~	※若宮会へお気軽にお尋ねください!

■民舞サークル

(水曜日14:00~)



老人クラブ・サークル活動



■キラキラ
体操サークル
(毎週木曜日
14時~15時)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：金城 正嗣
(右) 書記：安次富 奈々

普天間2区は市内で一番小さな行政区ですが、揚げパン、ぜんざい屋、焼鳥屋、いちご大福屋など、歩いて行ける距離に楽しめる魅力的なお店があり、交通安全に熱心な住民が多く、治安が良いことが魅力です。令和2年2月から「毎月29日を普天間2区の日」とし、会員が地域の事業所を利用した際の割引制度もスタートしました。住民の活気が溢れ、安全に過ごせる地域にしましょう！

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

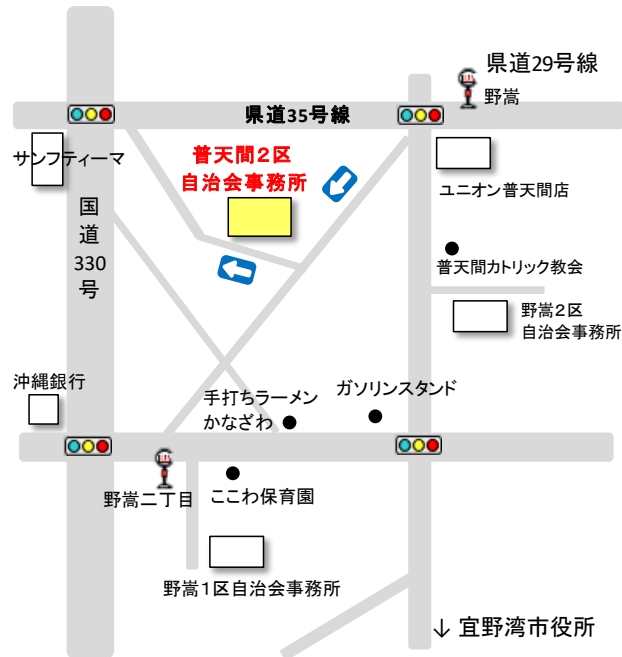
	活動名	時間	備考
月	こども食堂	7:00~8:00	どなたでも、会費なし おとな 200 円 祝祭日お休み
火	ミニデイ たんぽぽの会	11:00~13:00	区内の65歳以上・自治会員 以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
	民謡同好会	14:00~16:00	会員の方・会費あり
水	そろばん	15:00~17:00	高齢者向け (第1・2)
	支え合い定例会	第2 (水) 14:30~	区内の方・徳寿会会員の方
木	すみれ体操	10:00~11:00	自治会員・会費200円
	フォスタ介護予防体操	14:00~16:00	一般介護予防事業、P48を見て ね！
金	こども食堂	7:00~8:00	どなたでも、会費なし おとな 200 円 祝祭日お休 み
その他	古紙回収 (他アルミ)	9:00~12:00	土曜日、自治会員の方・会費な し

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 5月 自治会加入促進活動
- 6月 寿徳会定期総会
- 7月 夏の区内清掃
- 8月 はごろも祭り前夜祭
- 9月 宜野湾市はごろも祭り
- 10月 敬老会
- 11月 支え合い委員会研修会 区民ピクニック
- 12月 年末区内清掃
- 1月 自治会新年会
- 2月 ミニデイピクニック
- 3月 美化活動・研修費



普天間2区老人会（寿徳会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
民謡同好会	毎週・火曜日	区外の方も 寿徳会会員の方
	14:00~16:00	
定例会	毎月第2水曜日 13:00~14:00	区内の方 徳寿会会員の方

■民舞サークル

(水曜日14:00~)



老人クラブ・サークル活



■すみれ体操
(毎週木曜日10:00~)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：渡名喜庸松
(右) 書記：古波蔵つや子

普天間三区には、沖縄銀行・コザ信用金庫・郵便局があり、買い物も便利で、サンフティーマ、サンエー食品館グリーンベル商店街等、歩いて行ける距離にあります。

又、バス、タクシーの利用も容易で高齢者の方々には住みよい街です。

勿論！居酒屋・社郊街も賑わってま～す。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

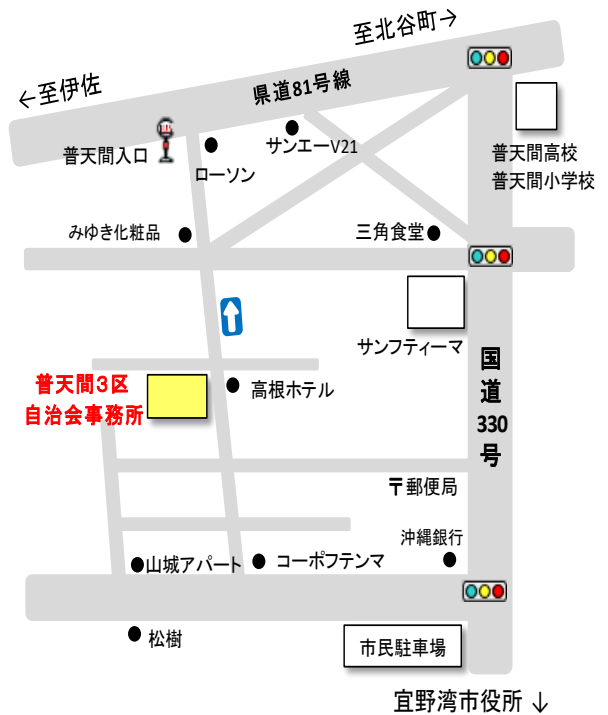
	活動名	時間	備考
月	書道教室	10:00~12:00	※他の地域からも利用可、気軽にお問合せください！
火	ミニデイ さわやかなの会	10:00~14:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
	子どもの居場所	15:00~18:00	幼児から中学生対象
	ヒップホップダンス	18:00~20:00	小学校4年生以上
水	書道教室	14:00~18:00	大人と子ども一緒に開催
	移動児童館じゃんけんぼん	14:00~17:00	毎月第2・第4、市内児童対象
	ヒップホップ	17:00~19:00	小学校（低学年）
木	民舞サークル	10:00~12:00	三和会（老人会）の方、会費あり
	子どもの居場所	15:00~18:00	小学生低学年対象 ※春・夏・冬休み10:00~
	ヨガ	20:00~22:00	※随時募集お問合せ下さい。
金	書道教室	16:00~18:00	※お問合せ下さい。
※自治会員でない方や、他の地域からも利用できます、気軽にお問合せください。			
その他	ヒップホップ	11:00~13:00	毎週土曜日 キッズ（幼児童）
	ラジオ体操	6:30~7:00	毎朝・月曜日~土曜日 どなたでも参加OK！

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 6月 自治会加入促進強化活動
/夏の区内清掃/火災訓練
- 7月 夏休みラジオ体操
- 8月 旧盆エイサー
- 9月 公民館まつり/敬老会
- 12月 年末区内清掃/防災訓練
- 1月 新春区民親睦スポーツ大会
/地域合同もちつき
- 2月 生年合同祝
- 3月 新一年生・幼児交通防犯指導



普天間3区老人会（三和会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
ラジオ体操	毎週 月～土曜	毎朝、老人会中心にちゃ～が んじゅう!
	6:30～	
グラウンドゴルフ	毎週土曜日	会員の方、老人会費あり
	14:00～16:00	
老人会踊りサークル	毎週木曜日	会員の方、老人会費あり
	10:00～12:00	

■大人書道教室

(月曜日10:00～)



■ラジオ体操（月～土6:30～）



老人クラブ・サークル活動





自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：山城 百合子
(右) 書記：比嘉 好美

こんにちは、和顔愛語（和やかな顔でいつくしみあいながら語り合う）をモットーに自治会の活動をしております。

月～金、午後3時半～子どもたちの見守りのため、青パトロールで巡回、毎週金曜日地域安全協力会による夜間パトロールを実施。地域の防犯と防犯灯の確認。

時間：午後8時～

※皆様のご協力よろしくお願いいたします。

新城区自治会 facebook



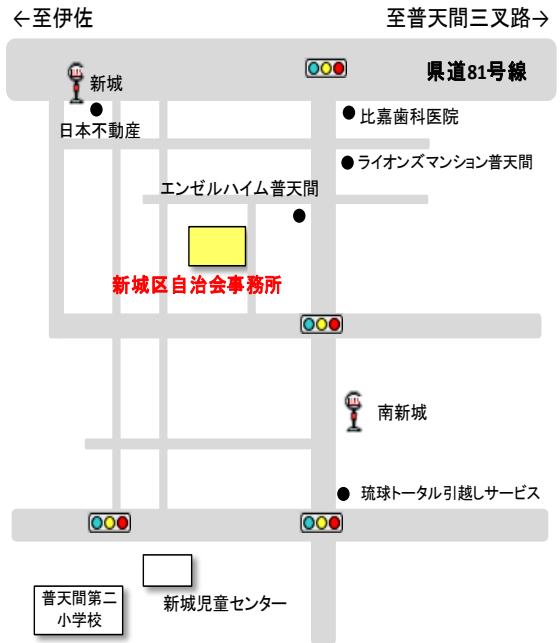
老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月	スマイルマンデークラブ	10:00～11:00	自治会員・会費200円
火	グラウンドゴルフ	9:00～	75歳以上対象 区内・会員の方 場所：サブグラウンド
水	ミニデイ かりゆしの会	9:30～12:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
	老人クラブレクサークル	15:00～17:00	区内70歳以上、会員の方
木	大正琴	9:30～	どなたでも、会費1,000円/月
	習字サークル	15:00～	どなたでも 会費1,000円/月
	グラウンドゴルフ	9:00～	75歳以上対象 区内・会員の方 場所：サブグラウンド
	カラオケサークル	12:30～14:30	どなたでも、会費あり
金	地域安全協力会	7:00～	区内・会員の方
その他	老人クラブカラオケ	土曜14:00～	区内・会員の方
	グラウンドゴルフ	毎週 9:00～	75歳以上対象 区内・会員の方 場所：サブグラウンド

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

年間行事

- 4月 会計監査 定期総会
- 5月 新旧役員歓送迎会
- 6月 区民スポーツ大会
- 7月 夏期区内清掃
- 8月 エイサー(こども育成会)・青年エイサー
- 9月 はごろも祭り前夜祭
(すうじぐわー フェスタ)
- 10月 敬老会
- 11月 老人福祉事業(かりゆしピクニック)
- 12月 冬期区内清掃
- 1月 新春の集い(もちつき大会)
- 2月 こども会育成行事
- 3月 事務調整



新城区老人会

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
老人クラブレクサークル	毎週水曜日	70歳以上 区内・会員の方
	15:00~17:00	
老人クラブカラオケ	毎週土曜日	区内・会員の方
	14:00~	
グランドゴルフ	毎週月・木・土曜日	75歳以上 区内・会員の方 場所:サブグラウンド
	9:00~	

■老人クラブレクサークル

(水曜日15:00~)



■地域安全協力会

(毎週金曜日8:00~)



老人クラブ・サークル活動



■スマイルマンデー
クラブ
(毎週月曜日
10時~11時)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(右) 会長：知念 桂子
(左) 書記：屋富祖 弘子

喜友名区は、国指定文化財「喜友名泉」・市指定文化財「石獅群」など歴史の古い地域です。地域の絆を大事に明るく・安心・安全な地域づくりを目指し、挨拶声掛けや登下校時の見守り活動をしています。公民館やバス停付近、昨年は桜60本、イペー60本をサンエー喜友名店前の通りに植樹、草花を植えたり美化活動にも取り組んでいます。近くにお越しの際は気軽にお立ち寄りください。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

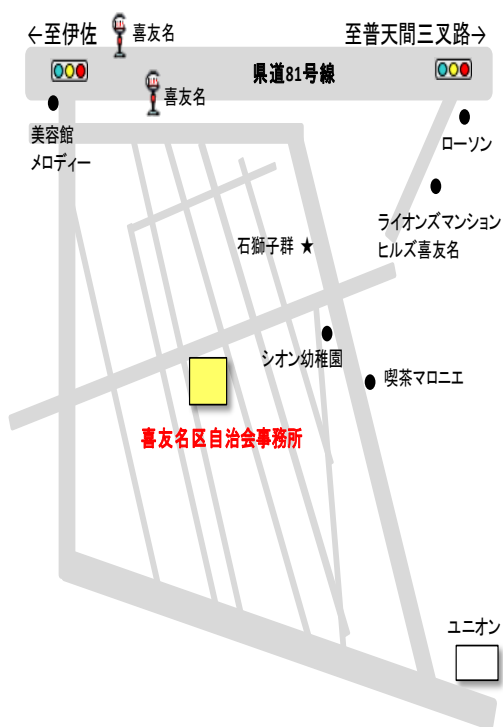
	活動名	時間	備考
月	囲碁	13:00～	区外も可、会員の方 ※休止中
	絵画教室	14:00～	区外も可。会費500円
火	ミニデイ 喜友会	11:00～13:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・会費有り 400円 ※P50も見てね!
	ズンバ教室	20:00～	区外も可・会費あり
水			
木	レクサークル	13:30～15:30	区内のどなたでも参加可・会費1000円
金	ゲートボール	10:00～11:00	65歳以上会員の方・会費あり (場所：サンエー喜友名店側、サブグラウンド)
	カラオケサークル	18:00～	どなたでも参加可・会費500円 ※休止中
※ズンバ教室は一般の入会可、ズンバ以外は会員対象			
その他	三線古典愛好会	毎週・土曜日	区外からの参加も可
		10:00～12:00	65歳以上 会員の方・会費あり ※休止中

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 新一年生を励ます集い / 定期総会
/ 地域支え合い委員定例会 美化活動
/ ミニデイサービス（毎月火曜日）
- 5月 子ども会美化活動 毎月第1日曜日 / 役員研修
- 6月 区内清掃 / 慰霊祭
- 7月 ラジオ体操 / 喜友名泉清掃 / 喜友名区ゴルフ大会
- 8月 ウマチー / こども会・青年会エイサー道ジュネー
- 9月 区内清掃 / トーカチ祝訪問 / ちゅんな一祭り
/ 作品展示会
- 10月 敬老会 / カジマヤー祝訪問
- 11月 区民グラウンドゴルフ大会 / 福祉ピクニック
/ （高齢者学級）
- 12月 年末区内清掃 / 公民館清掃
/ （農産物展示会・忘年会）
- 1月 新春駅伝大会 / 餅つき大会 / 囲碁大会
/ 区民新年会
- 2月 生年合同祝 / 初拝み
- 3月 区内清掃



喜友名区老人会（若泉会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
レク練習（市老連）	毎週・月曜日	65歳以上 会員の方・会費あり 場所：老人福祉センター
	9:30～	
若泉会レクサークル	毎週・木曜日	65歳以上 会員の方・会費あり 場所：公民館1F
	14:00～	
囲碁サークル	毎週・月曜日	65歳以上 会員の方・会費あり 場所：公民館2F
	13:00～	
カラオケサークル	毎週・金曜日	65歳以上 会員の方・会費あり 場所：公民館1F
	16:00～	
古典愛好会	毎週・土曜日	65歳以上 会員の方・会費あり 場所：公民館1F
	10:00～12:00	

■レクサークル（木曜日13：30～）



■ゲートボール（金曜日10：00～）



老人クラブ・サークル活動



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：安良城 かつみ
(右) 書記：稲福 静江

伊佐区自治会は、子ども会、青年会、婦人会、老人会の4団体の活動が深く関わっています。それぞれの活動（子ども祭り、納涼祭、旧盆エイサー、環境整備、防犯パトロール、防災避難訓練）を通して地域の活性化を図り自治会と共に安心・安全な地域づくりを目指しています。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月			
火	囲碁	13:00~17:00	区内・会員の方、会費あり
水	ミニデイ がんじゅうの会	10:00~12:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね!
	卓球	12:00~17:00	区内・会員の方、会費あり
木	自彊術 健康体操教室	10:00~11:00	区内のどなたでも、会費なし
金	古典愛好会（三線）	14:00~16:00	区内・会員の方、会費あり
その他	子ども三線	9:00~10:00	毎週土曜日、区内どなたでも 会費あり
	大人三線	10:00~12:00	
	老人クラブ グラウンドゴルフ	10:00~12:00 14:00~16:00	毎月 1日・10日・15日 ・20日・25日、区内・会員の方、会費あり

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 自治会定期総会
- 5月 拝所拝み アブシバレー(旧暦4月15日)
- 6月 区内草刈り及び清掃 自主防災会
- 7月 新旧役員歓迎送迎会夏休みラジオ体操拝所拝み
・6月ウマチー旧暦(6月15日)
- 8月 旧盆エイサー・子ども祭り・役員研修会
- 9月 第23回 慰霊祭(23日) 納涼祭
- 10月 自主防災会
- 11月 区民スポーツ大会 公民館講座
- 12月 子ども会クリスマスパーティー(子ども会共催)
環境美化運動 宜野湾市地震・津波避難訓練
- 1月 新旧役員歓送迎会 / 令和5年伊佐区新春餅つき大会
- 2月 敬老・褒章祝賀会/ 拝所拝み・津波避難訓練
・初ウビー(旧暦1月2日) 宜野湾市地震
- 3月 地域支え合い活動・婦人会定期総会



伊佐区老人クラブ (いんしん会)

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
老人クラブ(レク活動)	毎週金曜日 10:00~12:00	会員の方
	1・10・15・20・25日 14:00~16:00	会員の方
ポウリング	第2・第4土曜日 14:00~18:00	ぎのわんボウル 500円/1回

■老人クラブグランドゴルフ

(毎月1日・10日・15日・20日・25日14:00~)



■囲碁(火曜日13:00~)



■せせらぎサークル民舞

(木月曜日10:00~)



老人クラブ・サークル活動



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(中央) 会長：末吉 孝行
(左) 書記：兼次 みさえ
(右) 用務：宮城 千恵

こんにちは。大山区自治会長の末吉孝行と、書記の兼次みさえ、用務の宮城千恵です。大山区は湧水豊富で、緑豊かなターブックワで知られています。また、地域行事も活発で、子どもからお年寄りまで多くの方が活躍しています。ぜひ気軽に公民館へ遊びに来てください。行事への参加もお待ちしています。



大山区自治会 HP

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

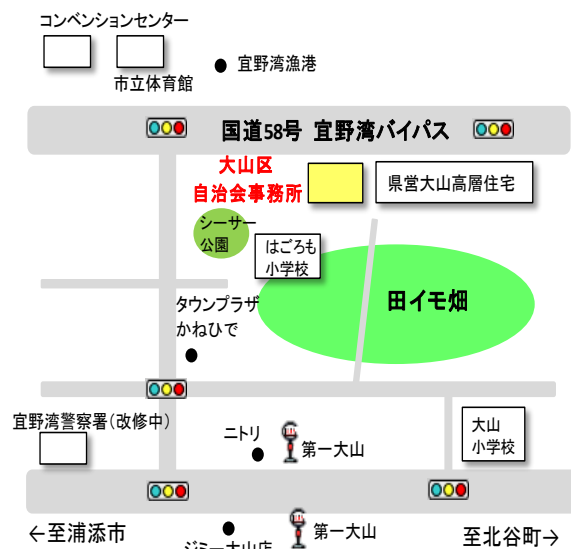
	活動名	時間	備考
月	ゆんたく会 (旧大山公民館)	10:00~12:00	第4 会員の方・区外も可
	囲碁	13:00~16:00	第1・3 会員の方・会費有り
	ゴヤスケスポーツ	17:00~19:00	どなたでも、会費あり
	ジャザサイズ	19:30~21:30	どなたでも、会費あり
火	ジャザサイズ	9:00~12:00	どなたでも、会費あり
	ゴルフ同好会	9:00~12:00	会員の方・会費あり (場所：会へお問い合わせください)
	老人クラブ民舞 (定例会前の3回)	13:00~17:00	会員の方・会費有り
	凜道場空手	18:30~20:00	どなたでも、会費あり
	CCBバスケット	20:00~22:00	どなたでも、会費あり
水	インディアカ	9:00~12:30	どなたでも、会費あり
	ミニデイ よんそりークラブ	13:00~15:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・ 申請・参加費あり ※P50も見てね!
	康寧塾空手	17:00~18:00	どなたでも、会費あり
	山村道場空手	18:30~20:00	どなたでも、会費あり
木	ジャザサイズ	9:00~12:00	どなたでも、会費あり
	三味線 (老人会)	14:00~16:00	第1・2・3会員の方・会費有り
	パッチワーク (老人会)	14:00~16:00	第2・4会員の方・会費有り
	はるよいSEA	15:00~17:30	子どもの居場所支援
	凜道場空手	18:30~20:00	どなたでも、会費あり
	ズンバ	20:00~22:00	どなたでも、会費あり
	ボーリングサークル	不定期	会員の方・会費あり (場所：会へお問い合わせください)
金	インディアカ	9:00~12:30	どなたでも、会費あり
	老人クラブレク	14:00~16:00	第1・第3、区内会員の方 区外も可、会費あり
	山村道場空手	18:30~20:00	どなたでも、会費あり
その他	ジャザサイズ	9:00~12:00	土曜日、どなたでも、会費あり
	卓球サークル (老人会)	14:00~	第3・4土曜日、会員の方 会費あり
	老人クラブカラオケ・卓球	14:00~17:00	第3・4土曜日、会員の方 区外も可、会費あり

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 5月 タコ小御願 (旧 4 月 1 日)
- 6月 総合行事
(敬老会・三月チャー・クシユッキー)
- 7月 ワラ搬入・綱作り・大綱引き
- 8月 旧盆エイサー
- 9月 カンカー御願 (旧 8 月 10 日) / 慰霊祭
- 10月 地域夕涼み会
- 11月 区民運動会
- 12月 地震津波避難訓練
- 1月 新春の集い
- 2月 解き御願 (旧 12 月 24 日)
/ 立ち御願 (旧 1 月 2 日) 公力・斑常会
- 3月 自治会定期総会



大山区老人クラブ (健老会・仲良し会)

●老人会毎月の活動

■囲碁 (第1・3月曜日13:00~)

活動名	日時	場所/会費
囲碁サークル	第1・3月曜日	会員の方 会費あり
	13:00~	
民舞サークル	毎週火曜日	会員の方 会費あり 定例会の前(3回)
	14:00~	
三線サークル	木曜日	第1・2・3会員の方 会費あり
	14:00~	
民舞愛好会	第1・3金曜日	会員の方 会費あり
	14:00~	
卓球サークル	第3・4土曜日	会員の方 会費あり
	14:00~	
ゴルフ同好会	第3火曜日	会員の方 会費あり 場所は会へお問い合わせ
	9:00~	
パッチワーク	第2・4木曜日	会員の方 会費あり
	12:30~	
カラオケ同好会	第3・4土曜日	会員の方 会費あり
	14:00~	
ボウリングサークル	第2・4木曜日	会員の方 会費あり 場所・時間は会へお問い合わせ
	不定期	



■三味線 (老人会)

(第1・2・3 木曜日12:30~)



■パッチワーク (老人会)

(第2・4 木曜日14:00~16:00)



老人クラブ・サークル活



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(写真) 会長：富名腰 義政
書記：宮城 真理子

こんにちは、自治会長の富名腰義政です。宇地泊区自治会は室内も明るく、バリアフリーの床は子どもからお年寄りまでどなたにでも優しい作りで、これまで以上に充実した地域区民の要望に応えられる施設になっています。また、国道からも近く、駐車場もありますので、地域の皆さん及び市民の皆さん、ぜひご利用して下さい。

宇地泊区自治会HP！



老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月	BONE TO YOGU	10:30~11:30	どなたでも、上級者向けのヨガ 1000円/回
	ズンバ	20:00~21:00	どなたでも、500円/回 1500円/月
火	ミニデイ マサグ会	10:00~14:00	区内の65歳以上・自治会員以外も 可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
	ヨガ	20:00~21:00	どなたでも、会費あり
水	三線サークル	9:30~11:30	上級者、どなたでも、会費あり
	大正琴	14:00~16:00	どなたでも、会費あり
	空手（小1から中学生）	19:00~20:00	区内、会費1000円/月
	沖縄ヨーガ	19:00~20:00	どなたでも、会費あり
木	習字（75歳以上）	9:00~11:30	区内・会員の方、会費あり
	はつらつクラブ	13:30~15:00	どなたでも、会費500円/月
	ズンバ	19:30~20:30	どなたでも、会費500円/1回
	ヨガ	20:45~21:45	どなたでも、会費1600円/1回
金	スローヨガ	10:00~11:00	どなたでも、会費あり
	ジャザサイズ	20:00~21:00	どなたでも、会費あり
その他	朝活ヨガ（毎週土曜）	9:00~10:00	どなたでも、会費あり
	キッズフラ（毎週土曜）	13:00~14:00	どなたでも、会費あり

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 5月 海神祭
- 6月 自治会親睦ボウリング大会
- 7月 前期区内清掃 / 夏休みラジオ体操
- 8月 親子夏祭り / 夏休みラジオ体操
- 9月 宇地泊慰霊祭
- 10月 宇地泊納涼祭
- 11月 自治会親睦グラウンドゴルフ大会
- 12月 後期区内清掃
- 1月 自治会野菜市



宇地泊区老人クラブ

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
朝の見守り活動	月~金曜日	区内・会員の方 老人会会費あり
	7:30~8:00	
三角島草取り	毎月・第1日曜	区内・会員の方 老人会会費あり
	7:30~9:30	
習字 (1F小ホール)	毎週・木曜日	75歳以上 区内・会員の方 老人会会費あり
	9:00~11:30	

■朝の見守り活動

(月~金 7:30~8:00)



■習字 (木曜日 9:00~11:30)



老人クラブ・サークル活動



■はつらつクラブ
(毎週木曜日
13時30~15時)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：名城 清
(右) 書記：徐 弘美

真志喜区自治会長の名城清と書記の徐弘美です。令和5年度は、コロナも収まりつつあり、公民館事業もできる状態までに回復してきていることから、今年度は3年間中止となった真志喜大綱引きを始め、年間計画した行事を再開させ活性化を図っていきたいと思います。「地域を支える自治会であるためには何が必要か」を日々考え、安心、安全な街づくり及び、真志喜区の生活環境の整備に向け取り組んでいきたいと思ひます。どうぞ宜しくお願い致します。

真志喜区自治会ブログ♪



老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月	移動児童館じゃんけんぽん	14:00~17:30	第2・第4(集会場) 0歳~18歳未満市内児童対象
	空手	18:00~20:00	区外可、公民館使用料あり
火	ミニデイ 森川の会	10:00~14:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね!
	森川民舞の会	14:00~	ミニデイ終了後
	結はごろも	14:00~	区内、会員の方 (市老連行事に向けての活動)
	シェルプラスダンス	17:00~18:00	区外可、公民館使用料あり
水	卓球	10:00~12:00	区内、会員の方、場所:集会場
	いきいき筋力アップ教室	14:00~16:00	※宜野湾市介護長寿課 一般介護予防事業、P48を見てね!
	刺しゅう教室	14:00~16:00	区外可、公民館使用料あり
	シェルプラスダンス	17:00~18:00	区外可、公民館使用料あり
木	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	区外可、公民館使用料あり (木:多目的広場)
	自彊術	10:00~12:00	区内、会員の方 内容:ストレッチ体操/保育室
	パタンク	10:00~12:00	区内・会員の方
	三味線愛好会	14:00~18:00	区外可、公民館使用料あり
	寺子屋(学習の場)	16:00~18:00	居場所づくり、対象小~中学校
金	卓球	10:00~12:00	区内、会員の方、場所:集会場
	結の会(踊り)	14:00~16:00	
その他	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	毎週木曜日/多目的広場

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 5月 学事奨励会
- 6月 区内清掃・慰霊祭
- 8月 真志喜大綱引き・公民館避難訓練
- 9月 総合行事（敬老会）
- 10月 福祉振興基金事業（ピクニック）
- 11月 秋祭り
- 12月 区内清掃
- 1月 ふれあい交流会（餅つき）・新春のつどい
- 2月 福祉振興基金事業（グラウンドゴルフ）
 - ・地震・津波避難訓練



真志喜区老人クラブ（真志喜かりゆし会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
卓球	毎週水曜・金曜日	区内・会員の方
	10:00~12:00	
自彊術 ストレッチ体操	毎週木曜日	区内・会員の方
	10:00~12:00	
パタンク	毎週木曜日	区内・会員の方
	10:00~12:00	
グラウンドゴルフ (多目的広場)	毎週木曜日	区内・会員の方
	9:00~12:00	
結の会(踊り)	毎週金曜日	市老人クラブ連合会行事 に向けての活動 区内・会員の方
	14:00~	

■卓球

(毎週水・金 10:00~12:00)



■パタンク

(毎週木 10:00~12:00)



■グラウンドゴルフ (9:00~12:00)

(木: 多目的広場)



老人クラブ・サークル活動



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



会長：眞志喜 初枝

ハイタイ！自治会長の眞志喜初枝です。ユタシクウニゲーサビラ。
大謝名区は拝所どころで、市外からの参拝者も多く、旧暦十五夜に奉納する市指定無形民俗文化財の「大謝名獅子舞」が有名です。また、公民館の近くには市指定史跡「大謝名メーヌカー」があり、市指定天然記念物・淡水紅藻が生育しています。獅子舞と共に大謝名区のシンボルとなっています。
最近アパートやマンションが増えて若い子育て世代の人口が年々増加し、活気を見せています。その方たちを地域活動に取り込むことが近年の目標です。一緒に活動しませんか。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月			
火	ミニデイ Happyの会	10:30~12:30	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
	ボウリング	10:00~12:00	場所：我如古ボウル
水	てまり	14:00~16:00	手づくりサークル
	グラウンドゴルフ	14:00~16:00	会員の方、区外も可、会費あり
木			
	レク民舞サークル	14:00~16:00	会員の方、区外も可、会費あり
金			
	いきいき体操サークル	10:00~11:30	区外も可、参加費100円/月 ※P45・46・47を見てね！
その他			
	ラジオ体操	6:30~	毎朝（日曜を除き） 場所：公民館広場
	ゲートボール	14:00~17:00 不定期	区内、会員の方（公民館側公園）

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 大謝名区定期総会
- 5月 新旧役員歓送迎会
- 6月 グランドゴルフ大会
- 7月 ピクニック
- 8月 夏の区内清掃・講話
- 9月 秋祭り
- 10月 敬老会
- 11月 慰霊祭
- 12月 避難訓練・区内清掃・忘年会（役員）
- 1月 新年会
- 2月 歩け歩け大会（区内の史跡巡り）
- 3月 作品展



大謝名区老人クラブ

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
レク民舞サークル	毎週木曜日	会員の方、区外も可 会費あり
	14:00~	
グラウンドゴルフ ゲートボール	毎週水曜日	会員の方、区外も可 会費あり
	14:00~	
ボウリング	毎週火曜日	会員の方、区外も可 会費あり 場所:我如古ボウル
	10:00~12:00	

■てまり（手芸手作りサークル）
（水曜日14:00~16:00）



老人クラブ・サークル活動



■いきいき
体操サークル
（毎週金曜日
10時~11時30分）



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(中央) 会 長：泉川 智枝子
(左) 副会長：吉川 由成
(右) 書 記：大城 彰悟

大謝名団地自治会長の泉川と副会長の吉川、書記の大城です。

当地区は県営団地と隣り合わせる集合住宅からなっており、県営団地の為各地域からのより集まりですが、近隣付き合いが密で子供からご年配の方まで賑やかに過ごしています。

建て替え工事も令和3年度に終了し、12月より3号棟の入居も終わり、令和4年度10月に新団地落成祝と団地祭りを開催し、かつてない盛り上がりで、楽しいひと時をすごしました。楽しい自治会ですよ。

お気軽にいらしてください。

年間行事

- 4月 定期総会
- 6月 小地域ふれあい事業
(グラウンドゴルフ大会)
- 7月 区内大清掃
- 8月 旧盆子どもエイサー練習・道じゅねー
- 9月 大謝名団地地震津波避難訓練
- 11月 区民スポーツ大会(団地まつり)
- 12月 区内大清掃
- 1月 新春ボウリング大会
- 2月 ピクニック / 大謝名団地防災訓練



老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時 間	備 考
月	OP会 old persons	14:00~16:00	70歳以上 区内・会員の方、会費あり
火	三線	12:00~	70歳以上、区内・会員の方
	大正琴	15:00~	60歳以上、会員の方 区外も可、会費1500円/月
水	ミニデイ しあわせの会	12:00~14:00	区内の65歳以上・申請・参加費あり
木	宮古舞踊	10:00~	区内・会員の方
	手話サークル	15:00~	区内・会員の方
金	古典三線	13:00~	区内・会員の方
	太極拳	15:00~	区内・会員の方
その他	習字サークル	毎週土曜(午前中)	児童対象、区外も可、会員の方 会費1500円/月

※毎月第三日曜日は定例清掃日になっており、大半の住民で清掃作業をしており、その時に自治会員の安否確認も行います。また、平日は OP 会が中心になって、毎朝のラジオ体操、グラウンドゴルフなど行っています。毎週、各曜日ごとにサークル活動があります。



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：運天 邦男
(右) 書記：仲座 利恵

ハイサーイ！宜野湾の皆さん！お元気ですか？毎日、明るく朗らかにすごすですか？元気が何よりですよ！イッページョウトウー ヤイベーン！自治会長の運天邦男やいびーん、書記ぬ仲座利恵やいびーん、ミーシッティウタ ビミショーリ！！自治会のモットーは「ここで生まれ育って良かった。ここに住んで良かった。」と区民の皆様が思えるような活動を取り組んでいます。

年間行事

- 4月 定期総会
- 6月 グラウンドゴルフ大会
- 7月 夏の区内大清掃
- 8月 夏祭り
- 10月 敬老会
- 11月 資金造成バザー
- 12月 冬の区内大清掃
- 1月 もちつき・カーサームーチャーづくり
新春ピクニック



老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
水	ポチャギ・韓国パッチワーク	11:00~13:00	第2・4水曜日 区外も可・会費あり
木	ミニデイ ひまわり会	10:00~14:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
	移動児童館じゃんけんぼん	14:00~17:00	毎月第2 0歳~18歳未満市内児童対象
その他	書道	9:30~13:30	土曜日・不定期
	区内清掃	9:00~11:00	毎月第3金曜日
	英語教室、手作り味噌教室、料理教室、パッチワーク教室、歴史教室、菜園教室も開催します。		

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



公民館とさくら公園が隣接された恵まれた環境の中、自治会行事・くがにむい会（老人会）・婦人会・ミニディサービスこがね会他・各サークルの明るい声が飛び交い、地域の皆様に楽しんでいらしゃいます。身近なつながりを通して生きがい作りが出来ているのかなと嬉しく思います。どうぞ、お気軽にお好きな行事から参加してみませんか！！

(右) 会長：大城 ちえ子
(左) 書記：瀬名波 さくら

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

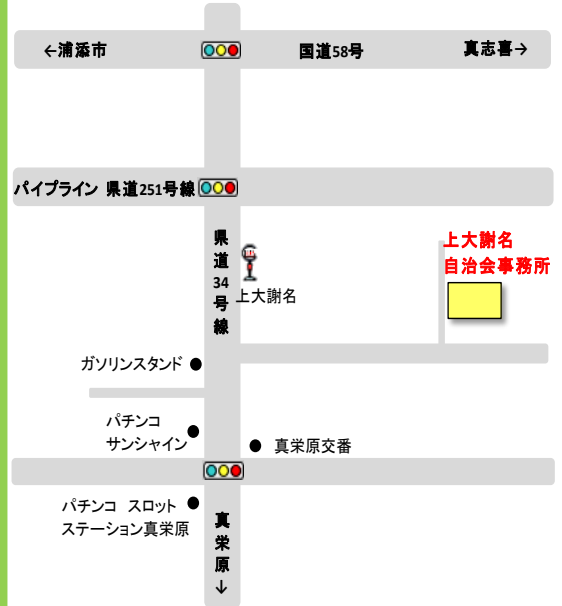
	活動名	時間	備考
月	社交ダンス	20:00~22:00	区外も可
火	ミニデイ こがね会	11:00~13:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
	ボウリング	10:00~	会員の方 ぎのわんボウル
	空手（子供）	17:30~19:00	区外も可
水	イキイキ ストレッチサークル	10:00~11:30	区外も可、参加費:200円/月 ※P45・46・47を見てね！
	カラオケ	15:00~17:00	第2・第3、会員の方
	三線（大人）	15:00~17:00	区外も可
木	グラウンドゴルフ	8:30~11:00	区外も可 木：さくら公園
	老人会の輪投げ	雨天時	区外も可 雨天時に室内活動へ
	フラダンスサークル	14:00~16:30	どなたでも参加できます
	空手（子供、大人）	17:30~19:00	区外も可
金	大正琴サークル	14:00~16:00	区外も可
	三線（子供）	18:00~	会員の方
その他	卓球サークル	10:00~12:00	会員の方
	英語学習会	10:00~11:00	第1・3土曜日、区外も可
	太極拳	毎週土曜日 13:00~14:00	どなたでも参加できます
	グラウンドゴルフ	8:30~11:00	区外も可、日：森の川公園
	ラジオ体操	月曜~土曜日 6:30~	場所：○上大謝名さくら公園 ○黄金宮（くがにな）前 ○9A班ミニ広場

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 自治会総会 / 学事奨励会と鯉のぼり掲揚式
- 5月 上大謝名元気講座①
- 6月 自治会役員視察研修 / 夏の大清掃作業
- 7月 交流グラウンドゴルフ大会
- 8月 上大謝名元気講座②・③
- 9月 はごろも祭前夜祭とさくら公園まつり
- 10月 敬老会と交流ピクニック
- 11月 宜野湾市地震津波避難訓練・自治会防災訓練
運動会 上大謝名元気講座④
交流ダンスパーティー
- 12月 年末大清掃作業 (C・G・G)
- 1月 歳末たすけあい運動 新春交流もちつき大会
- 2月 上大謝名元気講座⑤・⑥
リサイクル掘り出し市



上大謝名老人クラブ (くがにむい会)

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
卓球	毎週土曜日	会員の方 会費あり
	10:00~12:00	
ボウリング	毎週火曜日	会員の方、区外も可 会費あり 場所:ぎのわんボウル
	10:00~12:00	
カラオケ	第2・4水曜日	会員の方 会費あり
	15:00~17:00	
グラウンドゴルフ	毎週木・日曜日	会員の方、区外も可 会費あり 木曜日:さくら公園 日曜日:森の川公園
	8:30~11:00	

■卓球サークル

(土曜日 10:00~12:00)



■グラウンドゴルフ

(木: さくら公園 8:30~11:00)

(日: 森の川公園 8:30~11:00)



老人クラブ・サークル活



■イキイキ
ストレッチサークル
(毎週水曜日
10時~11時30)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：長嶺 将明
(右) 書記：伊志嶺 由紀

自治会長の長嶺将明（ながみね まさあき）と書記の伊志嶺由紀（いしみね ゆき）です。

真栄原区自治会では納涼祭りや運動会、世代交流もちつき会などの各行事を通して地域活性化、明るい街づくりに努めています。また、老人会、婦人会、子ども会活動はもとよりサークル活動も活発です。興味のある方はぜひお立ち寄りください！

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月	健康体操	9:30~11:00	市外も可 月/1000円
	ヨガ	10:00~11:00	市外も可 月/500円
	琉舞（1F和室）	15:30~17:30	市外も可 月/3000円
	日舞（1F和室）	20:00~22:00	市外も可 月/3500円
火	ミニデイ ゆいまーるの会	10:00~14:00	区内の65歳以上（非会員も可） 月/2000円（保険料含） ※P50も見てね！
	三線A（1F和室） 八重山民謡	17:00~19:00	市外も可 初心者OK 月/3000円
	卓球	19:00~21:00	市内在住 月/1000円
水	三線B（1F学習室） 沖縄民謡	18:30~20:00	市外も可 初心者OK 月/3000円
木	三線C（1F和室） 沖縄民謡・古典	13:30~15:30	市外も可 初心者OK 月/1000円
金	若返り体操サークル	10:00~11:30	宜野湾市介護長寿課 一般介護予防事業 区外も可、参加費有 （スクエアステップ講座）
	卓球	19:00~21:00	市内在住 月/1000円
その他	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	毎週土曜 場所：ひやらがわ公園 老人クラブ会員の方 毎週水曜・土曜 場所：嘉数高台公園 区内在住、会費あり ※詳細は各サークルへ

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 区定期総会
- 6月 区慰霊祭／公民館美化清掃
- 7月 区内清掃
- 8月 区納涼祭り
- 9月 敬老月間／市支部対抗陸上競技大会
- 10月 区民スポーツ大会（グラウンドゴルフ）
- 11月 区民運動会
- 12月 区内清掃／公民館内外清掃
- 1月 区新春の集い（新年会）／区世代交流もちつき会
- 2月 区ふれあいウォーキング



真栄原区老人クラブ（美健の会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所／会費
定例会	毎月第2金曜日	場所：公民館2F
	10:00~12:00	
グラウンドゴルフ	毎週土曜日	老人クラブ会員の方 場所：比屋良川公園
	9:00~12:00	
民舞・レク等	毎週木・金曜日	老人クラブ会員の方 場所：公民館1F 和室
	10:00~12:00	
手工芸・絵手紙等	開催時に案内	老人クラブ会員 開催時に案内

※老人クラブ活動の年間行事については主催によってお問合せが異なります。

●グラウンドゴルフ 9:00~12:00 毎週土曜 場所：ひやらがわ公園



老人クラブ・サークル活動



■若作の体操サークル
（毎週金曜日
10時~11時30分）



自治会で見つけよう自分の好きな通いの



(左) 会長：島袋 清
(右) 書記：福里 百恵

我如古区には宜野湾市無形民俗文化財の我如古ス
ンサーミーや有形民俗文化財のヒージャーガーなど
歴史文化財がたくさんあります。
また、防災会・地域支え合い活動・がんじゅう
ファーム・ミニディサービス・美化活動等など子ど
も会から老人クラブまで活発に活動しています。
ぜひお気軽に遊びに来てください。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活 動 名	時 間	備 考
月	ぎのわんミニテニス	9:00~12:00	区外も可、会費あり
火	ミニデイ 平松の会	11:00~13:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費500円/回 ※P50も見てね!
	民舞サークル	9:00~11:00	対象年齢なし、区内・会員の方
水			
木	平松体操サークル	10:00~11:00	自治会員・老人会員 参加費100円 ※P46も見てね
金	剣道	18:00~20:00	区外児童も対象、会費あり
その他	ひまわり体操サークル	毎週土曜日 9:00~11:00	対象年齢なし、区内・会員の方
	卓球	7:00~10:00	毎週土曜日/区内・外料金あり
	ヨガ(女性)	10:00~12:00	毎週土曜日
	ゆーでいき家	14:00~16:00	区内小学生対象、会費なし 毎週土曜日/こども食堂
	グラウンドゴルフ	8:30~11:30	
	がんじゅうファーム		

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会 / 豊年祭 (サングウチャー)
- 5月 美化活動 / 役員研修
- 6月 慰霊祭 / 区内定期清掃
- 7月 防災訓練
- 8月 子ども綱引き / 旧盆エイサー
- 9月 敬老会 / 支部対抗陸上競技大会
- 10月 村家～まつり
- 11月 スポーツ交流会
- 12月 区内定期清掃 (C・G・G 運動)
/ 忘年会
- 1月 初うくし / もちつき大会 / 防災訓練
/ 新旧班長歓送迎会
- 2月 自治会加入促進強化月間
- 3月 美化活動



我如古区老人クラブ

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
グラウンドゴルフ	毎週月・水・金曜日	会員の方 3000えん/年
	8:30~11:30	場所:いこいの市民パーク
レクサークル	毎週火曜日	会員の方 3000円/年
	9:00~11:00	

■グラウンドゴルフ8:30~11:30
(毎週月・水・金曜
場所いこいの市民パーク)

■民舞サークル (毎週火曜9:00~)



老人クラブ・サークル活動



■平松体操サークル
(毎週木曜日
10時~11時)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



会長：伊波 稔

嘉数区は、南に那覇へのバイパス道、東南には国道330号及び沖縄自動車道西原ICが近く、西に下れば国道58号にアクセスできる交通利便性の高い地域となっております。公民館に隣接する嘉数高台公園は、最近再整備が進み広々とした敷地には遊具や花園には、四季の花が咲き誇り、グラウンドゴルフやウォーキング、遠足に利用され市民の憩いの場として、健康増進に活用されております。
自治会行事を中心に区民の皆様がより充実した自治会活動ができる様、努めていきます。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

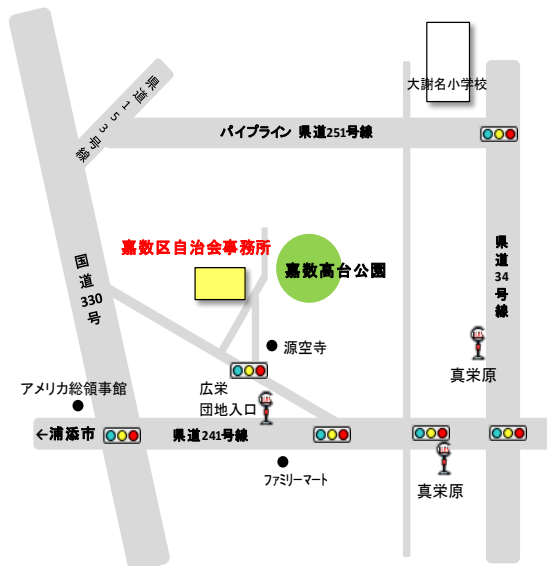
	活動名	時間	備考
月	スポレク (ソフトバレーボール)	9:30~12:00	どなたでも、会費あり ※1
	武現塾 (武道)	17:00~18:00	どなたでも、会費あり ※1
	剣悠 (剣道)	18:30~21:00	どなたでも、会費あり ※1
火	ミニデイ ゆうゆうの会	10:30~12:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね!
	ARKバスケット (小・中)	17:00~19:00	どなたでも、会費あり ※1
水	はつらつクラブ	10:00~11:30	自治会員および老人会員 費あり100円/月 ※P45・46・47を見てね!
	バスケット	18:00~20:30	どなたでも、会費あり ※1
金	スポレク (ソフトバレーボール)	9:30~12:00	どなたでも、会費あり ※1
	ARKバスケット (小・中)	17:00~19:00	どなたでも、会費あり ※1
	運動教室 (保育園)	9:00~12:00	園児
その他	武現塾	18:30~21:00	どなたでも、会費あり ※1
	移動児童館 じゃんけんぽん	14:00~17:00	毎月・第3、市内児童対象 0歳~18歳未満市内児童対象
その他	グラウンドゴルフ	9:00~12:00	毎週/月・水・木 場所：嘉数高台公園 65歳以上、会員・会費あり
	古武道 (第2・4日曜日)	10:00~12:00	どなたでも、会費あり ※1

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会 / 春の区内清掃
- 6月 慰霊祭
- 8月 納涼夏まつり
- 9月 秋の区内清掃
- 10月 敬老会
- 11月 区民運動会
- 12月 小地域ふれあい事業/防災訓練
- 1月 新春の集い
- 2月 ピクニック



嘉数区老人クラブ（嘉友会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
グラウンドゴルフ	毎週/月・水・木曜日	65歳以上、会員の方 会費あり 場所：嘉数高台 水曜：13時～15時
	9:00～12:00	
レク愛好会（民舞）	毎週金曜日	65歳～、区内・会員の方 会費あり 場所：公民館2F
	14:00～16:00	

■グラウンドゴルフ8:30～11:30

毎週月・水・木
場所：嘉数高台



■スポレク（ソフトバレーボール）

毎週月・木9:00～



老人クラブ・サークル活動



■はつらつクラブ
（毎週水曜日
10時～11時30）



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：仲村 清
(右) 書記：伊野波 美奈子

宜野湾区は「じのーんどうむら」と呼ばれていました。「エイサー、サングワチャー、舞方、旗頭演舞、大綱引き」などが行われ、伝統芸能の保存継承に向け、自治会を中心に取り組んでいます。去年は6年ぶりに「宜野湾区大綱引き」を開催しました。みなさん宜野湾公民館にお気軽にお立ち寄りください。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

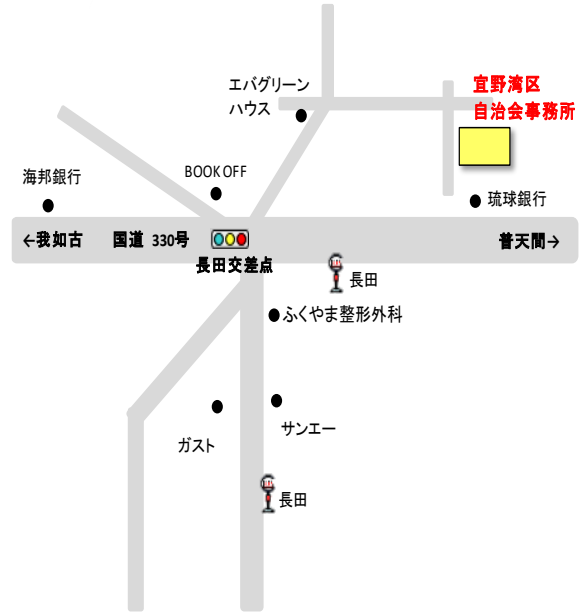
	活動名	時間	備考
月	ボウリング（屋外）	10:00~12:00	65歳以上 宜野湾OB会員の方 場所：宜野湾ポウル
	カラオケサークル	14:00~16:00	65歳以上 宜野湾OB会員の方 年1回/カラオケハウス
	移動児童館じゃんけんぽん	14:00~17:00	毎月第1・第3、市内児童対象
火	ミニデイ じのーん並松会	13:00~15:00	区内の65歳以上・自治会員以外も 可・申請・参加費あり 250円 ※P50も見てね！
	園芸（毎月第2火曜）	14:00~16:00	65歳以上 宜野湾OB会員の方 場所：公民館広場
水	健康体操 （関節・呼吸法・ツボ）	10:00~12:00	65歳以上 宜野湾OB会員の方 会費：1000円/月
木	レク部	14:00~16:00	65歳以上 宜野湾OB会員の方
	三線古典音楽	14:00~18:00	65歳以上 宜野湾OB会員の方
金	ゴルフ （毎月第2金曜）	8:00~	65歳以上 宜野湾OB会員の方 ゴルフ/場所：大西ゴルフ場
	輪投げサークル	14:00~16:00	輪投げサークルは第5週目はお休み
その他	グランドゴルフ （毎週火曜・木曜）	8:30~12:00	65歳以上 宜野湾OB会員の方 場所：いこいの市民パーク
	ゲートボール（木曜除く）	15:00~17:00	場所：マータクド広場

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 こいのぼり掲揚式（子ども会主催）
- 5月 定期総会 / 宜野湾区サングワチャー
- 6月 自治会加入促進運動月間
/ 班対抗ソフトバレーボール大会
- 7月 慰霊祭（自治会、郷友会、遺族会共催）
- 8月 ★宜野湾区大綱引き 青年エイサーまつり
/ こどもエイサーまつり 夏の区内清掃
/ 親子玩具作り
- 9月 敬老会
- 10月 役員視察研修
- 11月 自治会年齢別ソフトボール&グラウンドゴルフ大会
- 12月 年末の区内清掃
- 1月 新春グラウンドゴルフ大会
- 2月 ★宜野湾区公民館まつり



宜野湾区老人クラブ

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
カラオケサークル	毎週月曜日	65歳以上 区内・会員の方
	14:00~16:00	
レク部	毎週木曜日	65歳以上 区内・会員の方
	14:00~16:00	
グラウンドゴルフ部	毎週火曜・木曜日	65歳以上 区内・会員の方 場所：いこいの市民パーク
	8:30~12:00	
三線古典音楽	毎週木曜日	65歳以上 区内・会員の方
	16:00~18:00	
輪投げサークル	毎週金曜日	65歳以上 区内・会員の方 ※第5週日休み
	14:00~16:00	
ゲートボール	木曜除く毎日	毎日、65歳以上 区内・会員の方
ボウリング (場所：宜野湾ボウル)	毎週月曜日	65歳以上、祝日を除く 区内・会員の方 毎月第4月曜は試合
	10:00~12:00	
園芸部	毎月第2火曜日	毎月、65歳以上 区内・会員の方 場所：公民館その他
	14:00~16:00	
ゴルフ部会	毎月第2金曜日	65歳以上 区内・会員の方 場所：大西ゴルフ場
	午前8:00~	
健康体操サークル (呼吸法・ツボ・関節)	毎週水曜日	65歳以上 区内・会員の方 会費あり
	10:00~12:00	

■園芸（毎月第2火曜）

(14:00~16:00)



■レク部毎週木14:00~16:00



■輪投げサークル

毎週金14:00~16:00



老人クラブ・サークル活



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：森田 進
(右) 書記：大屋 春江

中原区自治会は昭和39年、市の行政区再編成の際、旧字赤道、字中原、字上原区の小さい集落が合併して誕生しました。

当区の最大課題は、築52年になる「公民館建設」でしたが、多くの条件をクリアし令和4年10月から着工し、遂に「中原地区学習等供用施設～新公民館」が、6月に完成しました。

今後、新公民館の果たす役割は、多様化する区民の要望に充分に応える施設になります。

公民館に幅広い年齢層の方々が集い、自身の趣味活動やボランティア活動・講習会、子ども達の育成の場として大いに活用してください。

区民多数のご来館お待ちしております。

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

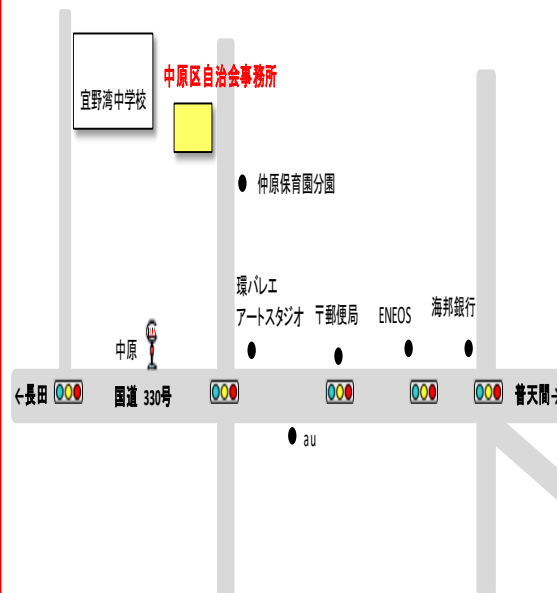
	活 動 名	時 間	備 考
月			
火	ミニデイ 和の会	10:00～14:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費500円/回 ※P50も見てね!
水	グランドゴルフ	9:00～12:00	65歳以上、区内・会員の方 会費500円/月 場所：市民広場
	ゲートボール	14:00～17:00	会員の方、区外も可、会費あり 場所：上原公園 大会時1000円
木	老人クラブレク部踊り	14:00～16:00	区内・会員の方
	ゲートボール	14:00～17:00	会員の方、区外も可、会費あり 場所：上原公園 大会時1000円
金	大正琴サークル	10:00～12:00	60歳以上、どなたでも
	グランドゴルフ	9:00～12:00	65歳以上、区内・会員の方 会費500円/月 場所：市民広場
その他			

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 中原区定期総会
- 6月 新1年生・13歳を祝う会（未定）、夏季区内清掃
- 7月 新公民館へ引越し・新公民館落成式
- 8月 区民交流夏祭り（はごろも祭り前夜祭）
- 9月 敬老会
- 10月 区民世代交流ピクニック
- 11月 第42回中原区民運動会
- 12月 年末区内清掃
- 1月 新春「区内歩け歩け大会」、区民新春の集い
- 2月 区民交流グランドゴルフ大会
- 3月 区民親睦ゴルフ大会



中原区老人クラブ（若葉会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費等
ゲートボール	毎週水・木曜日	区外可、会員の方 会費あり
	14:00~17:00	場所：上原公園
グランドゴルフ	毎週水・金曜日	区内65歳以上 会員の方、会費あり
	9:00~12:00	場所：市民広場
老人クラブ レク部	毎週木曜日	区内65歳以上 会員の方
	14:00~16:00	場所：市民広場

■ゲートボール 毎週水・木
14：00～17：00



■グランドゴルフ
毎週水・金9：00～12：00



老人クラブ・サークル活動



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：佐藤 堅太郎
(右) 書記：仲本 千賀子

長田区（長田・志真志）に在住のみなさま
こんにちは！ワクワク・ドキドキしたい方、長田区公民館に遊びに来てみませんか？
公民館では、長田区自治会のゆかいな仲間たちがいます！地域をキレイにし、行事やまつりにも取り組んで、ワクワク・ドキドキな交流をすることができます。
公民館の2Fは長田児童館になっています。
子どもたちから元気なパワーをいただけます！
みんなでいっしょに、よりよい地域にしましょう！
高齢者から子どもまで、みんながワクワク・ドキドキ長田区をめざします！

老人会・サークル・ボランティア等活動者募集中

	活動名	時間	備考
月	こどもエイサー隊 (小1～中3)	16:30～18:00	自治会員は会費なし 非会員は会費あり500円
	こどもからだづくり教室 (小1～中3)	17:30～19:00	自治会員は会費なし 非会員は会費あり500円
火	ミニデイ なかよし会	11:00～13:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり 500円/1回 P50も見てね！
水			
木	長田さわやかクラブ	10:00～11:30	区外可・会費100円/月 ※P45・46・47も見てね！
	長田キッズダンス (小1～中3)	16:30～18:00	自治会員は会費なし 非会員は会費あり500円
	こどもエイサー地謡 (小1～中3)	16:30～18:00	自治会員は会費なし 非会員は会費あり500円
金			

※就学児童によっては親同伴が必要です！

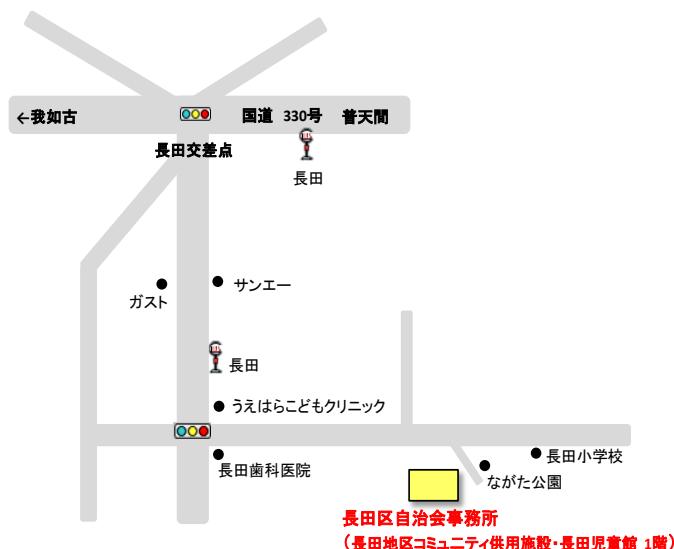
その他	こども琉舞 (小1～中3)	9:30～12:00	毎週土曜日 自治会員は会費なし 非会員は会費あり500円
	囲碁教室 (小1～中3)	16:00～18:00	第2土曜日 自治会員は会費なし 非会員は会費あり500円

※掲載情報は様々な状況により実際とは異なる場合がありますので、詳しい詳細については主催者にお問い合わせください。

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 自治会定期総会
- 5月 親睦会
- 6月 区内清掃
- 9月 敬老会
- 10月 レクスポーツ大会
- 12月 区内清掃
- 2月 地産地消フェア



長田区老人クラブ（かりゆし会）

●老人会毎月の活動

活動名	日時	場所/会費
レクリエーションの練習	毎週月曜日	会員の方、会費あり 場所：市老連大広間
	9:00~12:00	
ゲートボール	毎週 月・水・金	会員の方、会費あり 場所：児童公園
	15:00~17:00	
グラウンドゴルフ	毎週 火・日	会員の方、会費あり 火曜日：いこいの市民パーク 日曜日：長田小運動場
	14:00~16:00	
ボウリング	毎週水曜日	会員の方、会費あり 場所：我如古ボウル
	15:00~17:00	
輪投げ	毎週金曜日	会員の方、会費あり 場所：長田公民館
	13:00~	
パタンクゲーム	毎週土曜日	会員の方、会費あり 場所：長田公民館
	13:00~14:00	
レクリエーション	毎週土曜日	会員の方、会費あり 場所：長田公民館
	14:00~16:00	

■グラウンドゴルフ 毎週火・日 14:00~16:00



老人クラブ・サークル活動



■長田さわやか
クラブ
(毎週木曜日
10時~11時30)



自治会で見つけよう自分の好きな通いの場



(左) 会長：米須 隆
(右) 書記：國吉 恭子

こんにちは！！自治会長の米須隆と書記の國吉恭子です。愛知県は愛知1～3丁目と神山1丁目からなる行政区で、平成24年2月に19区自治会から「愛知県自治会」と名称変更し、活動しています。小、中学校と連携した地域での子育て、高齢者の見守りや福祉活動の充実、青年エイサー等文化の継承、防犯灯設置や夜間巡回での防犯活動、各スポーツ大会等、年間を通し様々な事業を楽しみながら活動しています。一人一人が一致協力し住みよい、誇れる地域をめざしています。
りっか！公民館かいメンソーりよ～

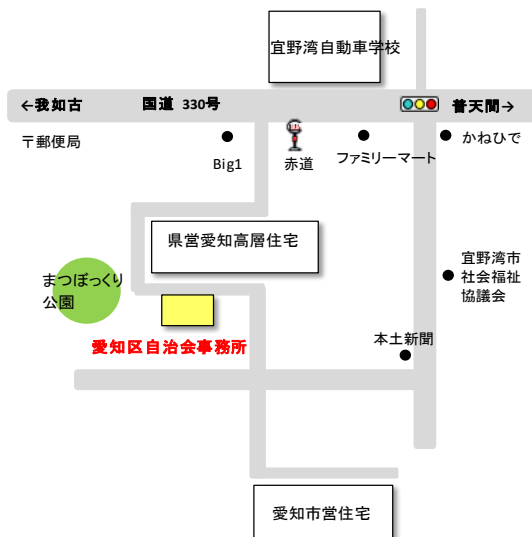
愛知県老人クラブ友和会活動紹介

	活動名	時間	備考
月	グランドゴルフ	14:00～	自治会員・老人会員、会費あり 場所：いこいの市民パーク
火	ミニデイ 若松の会	10:00～14:00	区内の65歳以上・自治会員以外も可・申請・参加費あり ※P50も見てね！
水	グランドゴルフ	14:00～	自治会員・老人会員、会費あり 場所：いこいの市民パーク
	三線サークル	14:00～16:00	自治会員、老人会員、会費あり
木	グランドゴルフ	14:00～	自治会員・老人会員、会費あり 場所：いこいの市民パーク 第2木曜日のみ（13:00～） ⇒場所：まつぼっくりひろば
金	卓球	9:30～	自治会員、老人会員、会費あり 場所：公民館2Fホール
	文化芸能部活動 (手芸、教養等)	14:00～	自治会員、老人会員、会費あり 場所：公民館1Fホール
その他			

自治会行事・地図

年間行事

- 4月 定期総会
- 6月 夏期区内清掃 / 学事奨励会 / 自治会加入促進強化月間
- 7月 夏休みまつぼっくり教室 / 夏休み夜間巡回指導
- 8月 納涼祭 / 旧盆青年エイサー
- 9月 宜野湾市支部対抗陸上大会
- 10月 敬老会
- 11月 愛知県自治会グランドゴルフ大会
- 12月 区内清掃
- 1月 愛知県自治会新春の集い
- 2月 愛知県自主防災訓練



愛知県老人クラブ友和会

●老人会毎月の活動

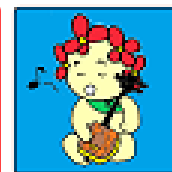
活動名	日時	場所/会費
グラウンドゴルフ	毎週月・水・木曜日	区内・会員の方 会費あり
	14:00~	場所:いこいの市民パーク 毎月第2木曜日
	毎月第2木曜/13:00~	場所:まつぼっくり公園
文化芸能(手芸、教養)	毎週火曜日	会員の方
	9:00~11:00	3000円/年
卓球	毎週金曜日	区内・会員の方
	9:30~	会費あり 場所:公民館2階ホール

■グランドゴルフ

毎週月・水・木 14:00~
第2木曜 13:00~



■文化芸能 (手芸、教養等) 14:00~

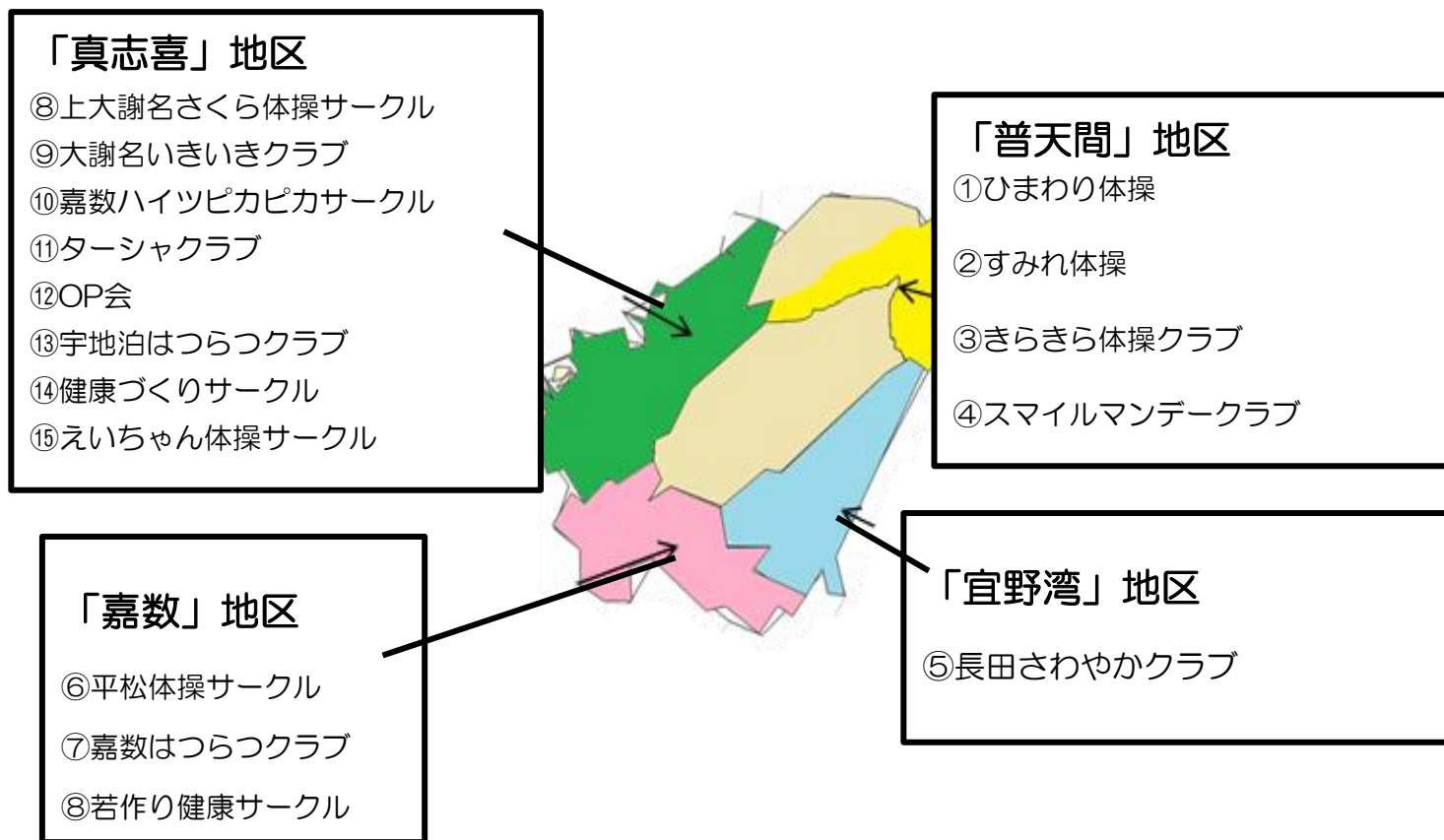


老人クラブ・サークル活動

住み慣れた地域で集う！！

住民主体の自主サークル「通いの場」一覧

気の置けない仲間と一緒に「いきいき百歳体操」などの
介護予防 体操を行ったり勉強会やユンタクを楽しみます！



体操
(通いの場)

名称	日時	内容
ひまわり 体操クラブ	毎週金曜日 10:00~11:30 野嵩3区公民館 (野嵩4-18-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月200円 
②すみれ体操	毎週金曜日 10:00~11:30 普天間2区公民館 (普天間1-4-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月200円 
③きらきら 体操クラブ	毎週木曜日 14:00~15:30 普天間1区公民館 (普天間1-19-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月300円 



体操（通いの場）

名称	日時	内容
④スマイルマンデークラブ	毎週月曜日 10:00～11:30 新城区公民館 (新城区2-29-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月100円
⑤長田さわやかクラブ	毎週木曜日 10:00～11:30 長田区公民館 (長田3-28-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月100円
⑥平松体操サークル	毎週木曜日 10:00～11:00 我如古区公民館 (我如古1-36-12)	参加：我如古区自治会員 および老人会会員の方 参加費：月100円
⑦嘉数はつらつクラブ	毎週水曜日 10:00～11:30 嘉数区公民館 (嘉数3-2-22)	参加：嘉数区自治会員 および老人会会員の方 参加費：無料
⑧若作り健康サークル	毎週金曜日 10:00～11:00 真栄原公民館 (真栄原3-5-13)	参加：他区の方もOK 参加費：月100円
⑨上大謝名さくら体操	毎週水曜日 10:00～11:30 上大謝名公民館 (大謝名2-26-7)	参加：他区の方もOK 参加費：月100円
⑩大謝名いきいきクラブ	毎週金曜日 10:00～11:30 大謝名区公民館 (大謝名5-10-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月100円
⑪ターシャクラブ	毎週木曜日 10:00～12:00 (大謝名5-3-8)	参加：他区の方もOK 参加費：月500円
⑫OP会	毎週月曜日 14:00～16:00 大謝名団地2号棟1F (大謝名5-23-1)	参加：大謝名団地自治会員 参加費：年300円



通いの場

名称	日時	内容
⑬宇地泊 はつらつ クラブ	毎週木曜日 13:30~15:00 宇地泊区公民館 (宇地泊242番地)	参加：他区の方もOK 参加費：月500円
⑭健康づくり サークル	毎週月曜日 10:00~11:30 大山児童センター (大山4-14-3)	参加：どなたでもOK 参加費：無料
⑮えいちゃん 体操サークル	毎週木曜日 11:00~12:30 伊利原老人福祉センター (伊佐34-3-17)	参加：どなたでもOK 参加費：無料



『問い合わせ』

介護長寿課 長寿支援係 ☎：(098) 893-4411
 宜野湾市社協 生活支援CD ☎：(098) 892-6525



名 称

内 容

○がんじゅう～広場

肩こり、膝痛、腰痛をやわらげたい予防したい方に対し、自宅でできる体操（動作法）を用いて正しい姿勢を学び膝や腰に負担のかからない動き方を体験して頂く教室です。

○栄養・お口の
出張健康講話

管理栄養士、看護師による講話を実施し、バランスの良い食事とお口の健康について学びます。各種サークルや集いの場からの申し込みを受けての開催も可能です。

○いきいき筋力アップ
（筋力向上トレーニング教室）

いつまでも元気でいるために、自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動や、ストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。健康に役立つ講話もあります。

※送迎については要相談

○はごろも長寿大学
（認知機能低下予防教室）

仲間との交流を図りながら専門家による講話・レクリエーションなど様々な活動を通して認知機能低下を予防します。

※送迎はありません。公共交通機関をご利用いただくか、お乗り合わせのうえお越し下さい。

宜野湾市では、いつまでも元気にすごすために65歳以上の方を対象にさまざまな介護予防教室を開催しています。

「問い合わせ・お申込みは」
介護長寿課 長寿支援係 ☎：(098) 893-4411



カフェ開催しています

各地域包括支援センターでは、認知症への理解を促し、地域の方をはじめ、高齢者の方やその家族の居場所づくりの場、また支援者や専門職が連携する場として、カフェを開催しています。

名称	日時	内容
ふてんま保健室	地域包括支援センター ふてんま ☎098-943-4165	認知症に関する相談 参加：どなたでもOK 参加費：無料
MIXカフェ	毎月第2・4木曜日 13:30～15:30 赤道老人センター 地域包括支援センター ぎのわん ☎098-896-1339	参加：どなたでもOK 参加費：無料 ※地域で開催時に案内するカフェもあります。
交流カフェ かいほう	毎月第4木曜日 15:00～16:30 地域包括支援センター かいほう ☎098-942-8377	参加：どなたでもOK 参加費：無料
ふれあい65 カフェ	毎月第3木曜日 14:00～16:00 地域包括支援センター ふれあい ☎098-897-4165	開催時案内 参加：どなたでもOK 参加費：無料



高齢者同士が集い和やかな雰囲気の中で、交流を楽しんだり、介護予防に関する講話を聴いたり、認知症予防の脳トレや運動、手工芸などを行っています。どうぞお気軽にお立ち寄り、お楽しみください



名 称

内 容

○あしび村やー
デイスービス
(愛称：ミニデイ)



公民館で、レクレーションや趣味活動
または、健康・介護予防などの講座やク
リスマス会などの季節の行事を実施して
います。

また、美味しいお昼ご飯とおやつもあ
ります。

毎回、利用者が楽しく過ごせるよう
色々なイベントを計画しておりますので、
地域の方々と交流しながら楽しい時間を
過ごしませんか♪

おおむね65歳以上の高齢者で地域の
方と交流する機会を増やし楽しく過ごし
たい方。

週1回(月4回)地域の公民館にてゆん
たくしながら「レクリエーション」や
「カラオケ」等をしながら楽しいひと時
を過ごしています。

踊りや体操、手芸、輪投げ大会等々、
参加者の笑顔が絶えません。

費用：・参加する度に100円の利用料
・食事代(150円～450円)がか
かります。
※食事代は公民館によって異な
ります。

おいしい食事とコンタ
ク!子どもと交流
ピクニックでお出かけで
ちゃ〜がんじゅう🍌



●利用するには・・・

お住いの自治会(公民館)で申請が必要です。
日程、プログラムなどは自治会によって異なります。
お気軽にお問合せ下さい。見学も可能です。

●問い合わせ・見学・お申し込みは、
お住いの自治会(P1より各自治会を掲載)をご確認下さい。
または、宜野湾市社会福祉協議会 ☎892-6525
までお問い合わせください。



名 称

内 容

宜野湾市オリジナル健康体操
美らがんじゅう体操

子どもからお年寄りまで行うことができ、健康づくりに有効な筋肉運動を取り入れた宜野湾市オリジナル健康体操です。



健康体操『美らがんじゅう体操』歌、映像の収録されたCD・DVDを保健相談センターにて無料配布しています。

申込方法

美らがんじゅう体操CD・DVD申込と書いて返信用封筒（緩衝材入り）を入れて宜野湾市保健相談センターへ請求する。

沖縄県宜野湾市真栄原1-13-15
宜野湾市保健相談センター



美らがんじゅう
体操情報！

同封するもの

返信用封筒（緩衝材入り）A4サイズまで⇒タテ13cm、ヨコ15cm

のCD・DVDが入るサイズ【宛名を書き、切手（140円）を貼り付けて同封】・請求者様の連絡先（確認事項がありましたらご連絡致します。）

※確認後返信用封筒で美らがんじゅう体操 CD・DVD をお送り致します

「問い合わせ」

宜野湾市 健康推進部 健康増進課 TEL：（098）898-5583

FMぎのわんにて「いきいき100歳体操」放送中です♪
周波数79.7MHzアプリ/リスラジでも聴けます。

●毎週日曜日の9:00～

また、宜野湾市社会福祉協議会にて100歳体操のパンフレットを置いてますのでお問合せください。

宜野湾市社会福祉協議会 ☎098-892-6525





名称

内容

スポーツ振興、文化・イベント
レジャーの中心拠点

ぎのわん海浜公園

海浜公園内

□市立体育館

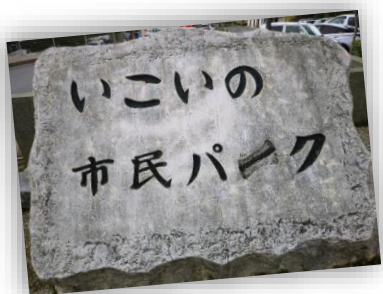
施設のご案内

-  ≫ トロピカルビーチ
-  ≫ [市立野球場](#)
-  ≫ [市立体育館](#)
-  ≫ [海浜公園](#)
-  ≫ [市立グラウンド](#)
-  ≫ [いこいの市民パーク・公園](#)
-  ≫ [宜野湾海浜公園庭球場](#)
-  ≫ [屋外劇場](#)



市内に多数ある公園の1つ

□いこいの市民パーク



多目的広場や野球場周辺をウォーキングする事もできます。

朝晩は、ウォーキングをする方も多く見られます。

ビーチとも繋がっている所以朝の清々しい時間帯に行ってみるのもいいかも、...

ミーティングルームや様々なトレーニング機器が充実しており、身体のバランスを整えるのに利用できます。

トレーニング室は1人200円から、個人でもご利用可能です。

お得

シルバーパスポートカードを使うと無料でトレーニング室を使えます！ P68をみてね！

利用時間【体育館】 9:00~21:30

【トレーニング室】

午前の部 / 9:00~12:00

午後の部 / 13:00~17:00

夜間の部 / 18:00~21:30

※休館日毎週火曜日・年末年始

※利用の際は場所の確認ご連絡ください。

👉 [ぎのわん海浜公園HPサイト](#)へ



足つぼ(>_<)

てくてく

背伸ばしベンチ(^o^)



「問い合わせ」市立体育館

♪水やりコーナーもあるよ♪

TEL : (098) 897-2751 (受付時間 : 9時~21時30分)

名称

内容

宜野湾市ウォーキング MAP (マップ)



耳より情報



海浜公園周辺コース

宜野湾市一周・西海岸一周 海浜公園周辺コース
西海岸の海風にあたりながらウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか？



新城・喜友名周辺コースMAP

市役所周辺コース 新城・喜友名周辺コース
西普天間開発が行われ景観の変化を見るのもいいですね。



ウォーキングを始める前に

ウォーキングの前後には
ストレッチをしましょう(^O^)/

ウォーキングの
ポイント

★こんなお悩みの方へ
 なかなか続けられない
 ⇒仲間と一緒にウォーキングし
 てみませんか？
 ウォーキング以外の運動も始め
 たい！
 ⇒宜野湾市では様々な健康教室
 を行っております。



ウォーキングのポイント



♥各年代の心拍数の目安(10秒間)

笑顔が育て、血がはずむ健康の道です

年齢	20代	30代	40代	50代	60代	70代
脈拍	22	21	20	19	18	17

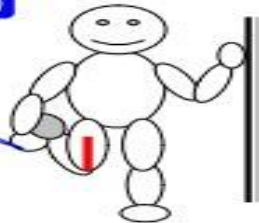
※ 数値は目安です。自身の体力やその日の体調に合わせてください。

ウォーキングの前後には ストレッチをしましょう！

一部の部分を
意識しながら
ストレッチ！

ふともも(表)

胸を張って
踵をつける



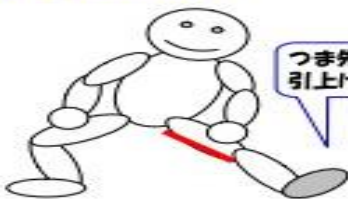
ふくらはぎ

膝を伸ばし
踵をつける



ふともも(裏)

つま先を
引上げる



腕・肩周辺

体は揺らす
正面を向く



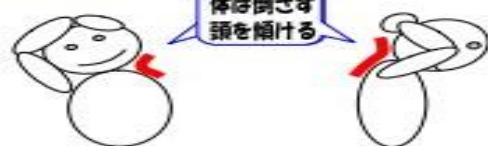
胸まわり

胸をはって
肘を伸ばす



首(横・後ろ)

体は倒さず
頭を揺れる



「問い合わせ」
 TEL：(098) 898-5583 (保健相談センター内)



名 称

内 容

自分の出来る事を誰かの喜びに 「ボランティア活動」をしませんか？

○ボランティアの依頼

- ・登録の相談

社会参加・ボランティア活動を通して、健康づくり、仲間づくりをしてみませんか？新しい自分の可能性の発見にも繋がります。

ご不明な点や分からないことがありましたら
気軽におたずねください(^_^)

～養成講座の開催～

○ふれあいサポーター養成講座

学びを通しながら、自己研鑽、自分が出来る事を一緒に考えていきます！！

○その他にも養成講座として

音訳・手話・点訳養成講座があります。

「問い合わせ・お申込みは」
宜野湾市社会福祉協議会 ボランティアセンター
☎：(098) 892-6525

ボランティア活動をしたい人ボランティアをお願いしたい人の相談に対応します。
また、ボランティア登録や活動紹介も行っていきます。

《ボランティア活動の内容》

高齢者に関わるボランティア、見守り活動ゆんたく、外出支援（散歩介助等）・送迎家事手伝い、清掃活動、料理、施設でのボランティアなど

- ・児童に関わるボランティア
遊び相手、保育・育児ボランティア
学校での学習支援
ゲーム・レクレーション指導
- ・障がい者（児）に関わるボランティア
手話通訳、音訳・点訳等
- ・その他のボランティア
行事（イベント）協力、レクレーション指導、清掃活動、地域自治会での福祉活動への協力等

ふれあいサポーター養成講座とは？

精神障がいや知的障がい、認知症を持つ人たちが、地域で安心・安全に暮らせるよう障がいや認知症について学び、みなさんに地域生活を支えるサポーターになってもらうための



働く

名 称	内 容
-----	-----

福祉理美容 **ちゅら**
 NPO法人 (内閣府認定認)
 日本理美容福祉協会
 沖縄センター

福祉理美容士養成講座
 ※理美容師の資格を持ちの方
 ※受講料がかかります。
 療養生活対応の技術など多彩なカリキュ
 ラムが特徴の講座を受講した福祉理美容
 (認定者) が伺いたします。

問い合わせは・・・

携帯：080-6498-7939 ※長友までお気軽にお問合わせください。
 (株)ドリームプラン 那覇市三原2丁目15-8

～お仕事したい方～

公益社団法人
 宜野湾市
 シルバー人材センター

あなたも入会してみませ
 ん
 か!(^)!

市内在住のおおむね60才以
 上の方で健康で働く意欲のあ
 る方ならどなたでも会員にな
 れます。



☛シルバー人材
 センター HPへ

■会員による自主的・主体的な運営
 シルバー人材センターは、会員による自主
 的・主体的運営を理念としています。

■共働・共助のもとで働く
 会員のひとり一人が豊かな経験と知識を生
 かしお互いに協力し合いながら、仕事を開
 拓し、働くことを理念としています。

■センター主旨を理解し、賛同してくださ
 る方は入会説明を受け、入会申込を提出し
 てください。

■定められた会費を納入してください。

公益社団法人 宜野湾市シルバー人材センター
 〒901-2201 沖縄県宜野湾市新城2-4-11
 TEL：098-893-6828 FAX：098-893-6829



名 称

電 話

内 容

宜野湾市老人福祉センター

健康づくり生きがいがづくりの場として、集会室、教養娯楽室、生活相談室、図書室、機能回復訓練室、作業室、風呂場などが備えられており高齢者が共に集い、講座やサークル活動の仲間と一緒に楽しく、有意義に過ごせる場所です。

赤道老人
福祉センター
(願寿ひろば赤道)

098-893-6400
宜野湾市赤道1-5-17

お風呂⇔毎週月・木
午前10時～午後4時

伊利原老人
福祉センター
(願寿ひろば伊利原)

098-890-7131
宜野湾市伊佐4-3-17

お風呂⇔毎週月・木
午前10時～午後3時

《市内居住する60歳以上の方》
こんなプログラムでお待ちして
ます。

教養講座（教材費は自費負担）
琉舞、古典音楽三線、民謡三線
大正琴、パッチワーク、民謡カラ
オケ歌謡カラオケ、絵画、書道、
生け花陶芸、社交ダンス、ちぎり
絵、囲碁、ウクレレ、絵手紙、オ
カリナ、気功太極拳、フラダンス、
自分史の作り方
詩吟等

利用時間：

平日（月曜から金曜）

午前9時から午後9時まで

土曜日、日曜日及び

祝祭日（1月1日を除く）

午前9時から午後5時まで

※平日を除いてはサークル団体
の方の利用を優先しております。

休館日：年末年始（12月29日
から翌年1月3日、慰霊の日
（6月23日））

宜野湾市伊利原老人福祉センター 月間予定表(9月)

2023年9月1日(水)～9月30日(土)

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
祝祭日																														
休館日																														
開館時間	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	9:00-18:00	
お風呂																														
お茶会																														
講座																														
サークル																														

9月

10月より、教養講座が隔月となります。
新しい事にチャレンジしてみませんか？ 楽しい事は9月の
夢のなんよよ家へ響くでせう。
ひかりの影サークルメンバーです
宜野湾市伊利原老人福祉センター
電話会報誌の予約～11時

お住まいの地域の自治会の活動 P1～にも趣味・サークル
活動の情報があるので、そちらもご覧ください！



趣味・サークル

名称 内容

宜野湾市老人クラブ連合会

『愉快地・楽しく・和気あいあいと』仲間と一緒に
サークル活動を楽しみましょう！

老人クラブとは

各地域にあった
「健康・友愛・奉仕」をはじめ
高齢者の生きがいと健康づくりを
すすめる活動を展開しています。

老人クラブに
参加するには・・・

60歳以上の方でゲートボールやグラン
ドゴルフ、書道や社交ダンスなど趣味
活動を通して、いろいろな人たちと交
流しながら楽しくすごしたい。

宜野湾市老連のサークル (令和5年度)

サークル名	曜日	時間・場所
民舞	(月)	9:00~11:00
		老人福祉センター
書道	(火)	13:00~15:00
		老人福祉センター
大正琴	(水)	11:00~13:00
		老人福祉センター
古典三線	(金)	13:00~15:00
		老人福祉センター

地域にある老人クラブへの加入が必要
です。その際、会費が必要となります。
※会費については各地域の老人クラブ
へお問合せください。

《活動内容》
ゲートボール大会、囲碁大会、グラン
ドゴルフ、体験発表会、サークル活動、
トーチカ、カジマヤーの祝賀訪問、作
品展示会、レクレーション大会、輪投
げ大会 など

《老人クラブ会員募集中！》

おおむね60歳から入会できます

- 👉 老人クラブは若くなるための会です！
- 👉 老人クラブ活動で生きがいを高めよう！
- 👉 入会希望者はお住まいの公民館か老人クラブ連合会まで
お問合せください。

「問い合わせ・お申込みは」
宜野湾市老人クラブ連合会 宜野湾市赤道1-5-17
(赤道老人福祉センター) ☎：(098) 892-6526



趣味・サークル

名称 内容

宜野湾市立中央公民館定期利用団体 (サークル) の紹介

●令和5年度は37団体 (サークル) が登録し、活動しています

Table with 2 columns: Category (音楽系, 運動系, 文科系, 親子・こども) and Content (ジャズバンド, 中国武術, 書道, etc.)

※令和5年8月～令和6年12月 (予定) まで中央公民館空調機器改修工事の為、休館中です、それに伴い活動休止の団体、又は活動場所移動の団体 (サークル) があります。詳しくは中央公民館までお問い合わせください。

団体登録や活動参加

したいは・・・

登録サークルが宜野湾市のホームページで紹介されています! =>

2023年度 宜野湾市立中央公民館登録サークル一覧表. Table with columns: No., Name, Content, Activity Day, Activity Room.



サークル紹介 QRコード

2023年度宜野湾市立中央公民館登録サークル一覧表

「問い合わせ先」

中央公民館 公民館係 宜野湾市野嵩1-1-2 電話: (098) 893-4436



名 称 内 容

宜野湾市立中央公民館では・・・

サークル以外にも
公民館主催で行っている講座や

□女性学級（自治会）

※講座は希望する自治会を
とおし行われるため
内容や場所は決まっ
ておりません。

女性の生活課題についての学習、
再就職に必要な知識・技術等の
向上を目指した学習を行う。



観葉植物講座
（大謝名区自治会）



クラフト教室
（愛知区自治会）

□高齢者学級（自治会）

お住まいの自治公民館
で、どんな講座あるか
調べてみよう！！

生きがい、趣味、教養、体育レク
リエーション等に関する学習を行
う。

□自治公民館講座

市民が最も利用しやすい市内の自
治公民館を生涯学習関連施設とし
て位置づけ、地域の人材を活かし、
地域住民が求めるテーマを学習す
ることで、学習意欲の向上と楽し
く明るい地域づくりを行ってま
す (#^.^#)



スイーツづくり
（野嵩3区自治会）



リサイクルエコバッグづくり
（野嵩3区自治会）



スマホ講座
（大山区自治会）

「問い合わせ・お申込みは」

中央公民館 公民館係 宜野湾市野嵩1-1-2

☎：（098）893-4436



名 称

内 容

お手伝いできる方募集してます！

有償たすけあいシステム
おたがいさま牧港

《応援料金》
月～金曜日・・・1時間700円
午前9時～午後5時

応援したい方
コープおきなわの組合員と
その家族の方（16歳以
上）であれば資格・経験は
問いません。
男性の方も大歓迎です！
※入会費・会費は必要
ありません。

上記以外の時間・・・1時間800円
（祝日を含む）

旧盆・・・・・・・・・・1時間900円
年末年始（12/29～1/3）

※登録の際、コーディネーターと相談
しながら応援の内容や曜日を決めます。
※生協福祉活動保険に加入しています
ので安心して応援できます。

たとえばこんなときに・・・
家事応援、庭の草取り、病院の付き添い、その他いろいろ

《問い合わせは》

おたがいさま牧港 コープ牧港2F 浦添市牧港4-3-15
受付時間：（月～金）10:00～16:00 ☎：（098）878-5963

FMぎのわん

地域支援部「家事代行業」



有償ボランティアは少
しの賃金を頂いて行う
ボランティアです。

すきま時間にボランティアしませんか！！

家事代行って？

FMぎのわん地域支援部の家事代行は、生
活にこまっている方（ひとり親世帯や高
齢者など）のちょっとした身の回りのお
世話にをすることです。

掃除、洗濯、皿洗い、買い物代行業、こ
どもの一時見守りなどが支援メニューに
なっています。

《お問合せ》



FMぎのわん地域支援部宛
☎：（098）943-0094
Mail：797@fmginowan.com

誰でもできるの？

FMぎのわん地域支援部は有償ボランティ
アサークル「お手伝いマン」をつくる事
で18歳以上であれば老若男女誰でも登録
することができます。



働く & 生活支援

名称	電話	内容
有償たすけあいシステム おたがいさま牧港 利用したい方	098-878-5963	月～金曜日 午後9時～午後5時 料金・・・1時間/900円 上記以外の時間（祝日を含む） 料金・・・1時間/1,000円 旧盆・年末年始（12/29～1/3） 料金・・・1時間1,100円 <ul style="list-style-type: none"> ・派遣人数1人分のお値段です。 ・どなたでもご利用になれます。 ・交通費は実費でのお支払いになります。 <ul style="list-style-type: none"> ・家事応援 ・育児応援 ・介助応援（見守り、介護不可） ・その他いろいろ（ペットの世話など）
FMぎのわん 地域支援部 「お手伝いマン」 利用したい方	098-943-0094  QRコード ※メニュー以外にも相談にのります。お気軽にお問合せください。	1時間/600円 ※派遣人数1人分のお値段です。 <ul style="list-style-type: none"> ・食器洗い ・アイロンがけ ・洗濯たたみ ・おしゃべり(悩み相談) ・ゴミ出し、 ・一緒に料理 ・クリーニング受取り ・家電操作 ・軽いお掃除 ・ウォーターサーバー取替 ・買物支援 ・電球交換 ・電池交換 2時間/1,200円 ※派遣人数1人分のお値段です。 <ul style="list-style-type: none"> ・風呂掃除 ・トイレ掃除 ・キッチン掃除 ・草むしり ・PCサポート ・窓ふき
～普天間 りうぼう～ 移動スーパー とくし丸	098-896-1177  QRコード	とくし丸を利用したいと思ったら・・・お電話ください！ お家の前で、見て、選んで、買い物できます、会費も登録料も必要ありません。 お刺身、惣菜、肉、野菜、果物、パン お菓子、お米、日用品 トイレトペーパーにティッシュまで品ぞろえ豊富です。



名称

内容



【認知症介助士】

【介護職員初任者研修】

問合せ先

TEL080-5541-8466

自宅

介護施設

医療施設

こんな方に！

- 体が不自由な外出が難しい方
- 車いすを利用している方
- 病気や高齢で寝たきりの方
- 介護をしている方
- 妊娠中で美容室に行けない方

美容室へ行くことが難しい方を対象に

美容師が自宅に訪問してカット等を行う美容サービスです。

訪問美容ご存知ですか？

MENU

【個人宅訪問】

※料金は全て税込価格です。

- カット・・・・・・・・・・5,000円
- カラー&カット・・・・・・・・9,000円
- パーマ&カット・・・・・・・・9,000円
- シャンプーのみ・・・・・・・・1,500円

【施設訪問】※お一人あたりの料金

- 1人・・・・・・・・3,000円
- 2人・・・・・・・・2,000円
- 3人以上・・1,500円



LINE

公式アカウント

NPO法人（内閣府認証）

日本理美容福祉協会 沖縄センター

福祉理美容 ちゅら

自宅

介護施設

医療施設

問い合わせは

携帯：080-6498-7939

沖縄本島内全域

南部・那覇市・浦添市

宜野湾市・沖縄市・うるま市

北谷・読谷・北部・・・etc



訪問サービスのご案内

【個人宅訪問】

※料金は全て税込価格です。

- カット・・・・・・・・・・3,300円
 - カラー&カット・・・・・・・・6,050円
 - パーマ&カット・・・・・・・・6,600円
- ※出張費込み

【施設訪問】※お一人あたりの料金

- カット・・・・・・・・・・1,100円
- カラー&カット・・・・・・・・4,950円
- パーマ&カット・・・・・・・・5,500円

※車イスの扱い、ベット上でのカットシャンプーなどおまかせ下さい。施設の職員さんの負担を軽減します。



名称

内容

高齢者のなんでも相談窓口 地域包括支援センター

悩み・不安・相談ごと、ひとりで抱え込んでいませんか？

地域包括支援センターは、市が設置している高齢者のなんでも相談窓口です。高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように、福祉、介護、健康、医療など、様々な面から高齢者やそのご家族を支えています。

本人や家族、地域住民、ケアマネージャーなどから受けたいろいろな相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めます。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

いろいろな相談事

- 近所に住む高齢者が、最近お家に関じこもり気味で心配
 - サービス事業所に不満があるが、直接言いにくい
 - 引っ越してきたばかりなので、友人を作りたい
 - 近所にある高齢者のサークルを知りたい
- など

権利を守ることにについて

- 振り込め詐欺の被害にあってしまった
- 財産の管理に自信がない
- 虐待にあっている高齢者をしてているが、どうしてよいかわからない
- いけないとわかっているけど、虐待してしまう など

介護や健康について

- 介護予防ケアプランを作ってもらいたい
- 介護予防について相談をしたい
- 介護保険を利用したいが、体調が悪いため要介護認定の申請に行けない
- 寝たきりへの不安がある
- 今の健康を維持したい

カフェ開催しています

各地域包括支援センターでは、認知症への理解を促し、地域の方をはじめ、高齢者の方やその家族の居場所づくりの場、また支援者や専門職が連携する場として、カフェを開催しています。カフェでは、高齢者同士が集い和やかな雰囲気の中で、交流を楽しんだり、介護予防に関する講話を聴いたり、認知症予防の脳トレや運動、手工芸などを行っています。どうぞお気軽にお立ち寄り、お楽しみください。

問い合わせは・・・

お住まいの地域の地域包括支援センターへお問合せください。



「みまもり」のネットワーク

- 地域包括支援センターは、住民のみなさんや民生委員、警察、消防、医療機関、民間企業などと協力して、地域の高齢者をみまもるネットワークづくりを進めています。ネットワークが高齢者の問題や異変を早期に発見し、地域包括支援センターへ報告します。報告を受けた地域包括支援センターは適切な機関と連絡を取り合い、問題解決の支援をして、高齢者の皆さんが安心して暮らしていける地域づくりに努めています。



名 称

内 容

高齢者のなんでも相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センター ふてんま

対象地区：野嵩1・2・3区、普天間1・2・3区、新城、喜友名
にお住まいの方



所在地：普天間 1-9-3
電話：943-4165 FAX：943-4067

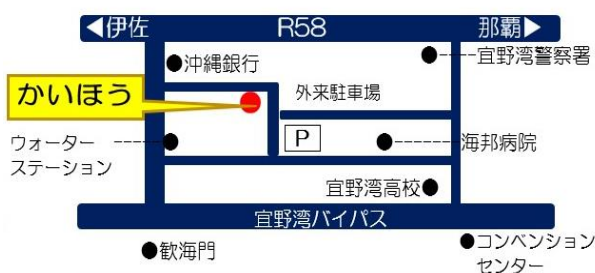


地域包括支援センター かいほう

対象地区：伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、大謝名団地
嘉数ハイツにお住まいの方



所在地：真志喜 2-22-2 (海邦病院駐車場敷地内)
電話：942-8377 FAX：898-2174





名称

内容

高齢者のなんでも相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センター ふれあい

対象地区：真栄原（佐真下）、嘉数、我如古、上大謝名にお住まいの方



所在地：我如古 402 (ケアビレッジ ふれあい我如古 1F)
電話：897-4165 FAX：897-4167



地域包括支援センター ぎのわん

対象地区：中原（赤道・上原）、愛知、神山、宜野湾
長田、志真志にお住まいの方



所在地：宜野湾 3-3-13
電話：896-1339 FAX：896-1340





名 称

内 容

シルバーパスポート事業

宜野湾市では、健康づくりやスポーツ、趣味及び文化活動等で高齢者の皆様が外出する機会を増やし、生きがいづくりを応援する事業として、平成19年6月より「宜野湾市シルバーパスポート事業」を実施しています。



シルバーパスポートカード

○対象者
市内に住所を有する65歳以上の方へ
シルバーパスポートカードを発行します。

シルバーパスポート カード
を提示することで!(^_^)!

シルバーパスポートカード 利用特典はこんなところで・・・

宜野湾市立体育館 トレーニングルーム	真志喜4-2-1 897-2751	トレーニングルーム利用料無料（通常利用料200円）※R6年10月まで改修工事の為ご利用頂けま
サンフティーマ 普天間りうぼう ライスショップ舞米 シルエットV（クリーニング） 与那嶺駅前店	普天間2-14-1	カード提示で料金5%割引 （毎週土曜日・日曜日のみ） ※与那嶺駅前店では、お茶類のみが割引対象となります。
天然温泉アロマ	大山7-7-1 0120-06-1126	カード提示で料金200円割引
ラグナガーデンホテル	真志喜4-1-1 897-9009	レストラン利用料金より10%割引 グループ内のどなたかお一人の提示で全体より割
カラオケハウスとまと 宜野湾店	志真志4-30-6 897-1255	飲食代金より10%割引
パティスリーきゃっする テラス長田店	長田4-5-1 893-5355	合計金額より8%割引
東江メガネ 宜野湾市役所通り店	上原1-4-1 892-8839	メガネ一式購入代金より1,000円割引
Hair Salon Eagle ヘアサロンイーグル	普天間1-28-12 893-2883	Tポイント2倍
ENEOS上原 サービスステーション	上原1-3-1 892-2706	セルフ洗車以外の機械または手洗い洗車料金より200円割引
(有) ゆいまーる水道	愛知3-2-17 1F 0120-049-939	合計金額より10%割引
“地域のなんでも屋さん” サポートグループ バディ	赤道2-2-1 2F 090-6867-0192 080-3379-8171	合計金額より10%割引 買い物代行・犬の散歩・携帯操作説明・草刈りから
CP ちゃら本店サロン (エステサロン)	真志喜2-7-7 1F 897-6340	【初回限定】フェイシャル&メイクアップサービス
リフォームサイエンス 株式会社	伊佐3-9-12 899-2222	外壁塗装工事のご契約で、網戸張替え3枚まで無料（詳しくはお問合せください）
草刈 仲ちゃん	志真志1-20-5 090-1948-0427	見積金額より¥1,000円割引 （詳しくはお問合せください）

令和5年10月 現在

問い合わせは・・・

【注意】各店共に他の特典との併用はできません。

（令和5年10月現在）

介護長寿課 長寿支援係・・・ ☎：893-4411



名称

内容

【宜野湾市社会福祉協議会】

○日常生活自立支援事業/福祉サービス利用援助事業

認知症の高齢者、精神障がいのある方、知的障がいのある方などサービスの利用や支払いなどについて自分の判断で適切に行う事が困難な方

○こんなサービスを提供

利用者と契約し、以下のようなサービスを行います。

- 1.福祉サービス利用のためのお手伝い
 - 2.日常金銭管理のお手伝い
 - 3.書類などの預かりサービス（通帳、印鑑、権利証など）
- ※費用は無料ですが、契約後の援助は利用料が発生します。

問い合わせは・・・

宜野湾市地域福祉権利擁護センター うるる ☎：(098) 893-6080

宜野湾市赤道2-7-1（宜野湾市社会福祉協議会内）

○ 車いすの貸出し

貸出しは、賛助会費が必要になります。

宜野湾市内に居住する身体障がい者等に福祉サービス受給までの間、一時的な貸し出しを行っています。

- ◆予約制（電話可）
- ◆申請書の提出

○ 重度身体障がい者
移動支援事業

車いすのまま乗り降りできるリフト付き自動車の貸出しを行っています。

※原則として車輛のみの貸出です。

- ◆予約制（電話可）

○ 見守り活動

- ◆申請書・免許証のコピー等必要です。

虚弱なひとり暮らし、ひとり暮らしの高齢者や障がい者の世帯をボランティアが必要に応じて定期的に話し相手、安否確認を行います。

○ ふれあい相談所 専用電話 ☎098-896-2020

心配ごと、悩みごとなど、お気軽にご相談下さい。

- ◆ 心配ごと相談 月曜日 から 金曜日（午前9時～午後4時）
- ※土曜日・日曜日・祝祭日は休みとなります。



名 称

内 容

日常生活を援助します

○ひとり暮らし高齢者等
保健飲料給付事業

ひきこもりがちな一人暮らしの高齢者のご自宅へ週1回保険飲料をお届けし、心のふれあいの機会を作りながら見守り支援を行います。

◆こんな方

65歳以上のひとり暮らしの高齢者の方

◆費用は

無料です。



※利用者本人のための、見守り支援としてのサービスです。本人以外へのサービス提供や、本人が留守の間のサービス利用はできません。

お申し込みには申請が必要です・・・

宜野湾市社会福祉協議会（宜野湾市社会福祉センター内）

宜野湾市赤道2-7-1 ☎：（098）892-6525）



名 称

内 容

地域にはこのような場所があります！

○ 理髪店

「ヘアースロン伊藤」

宜野湾市新城2丁目9-4
セイコーマンション104

☎ 098-892-4612

宜野湾市内で60年以上、理髪店を営んでいます。

店内には常連客から寄贈された骨董（こっとう）品や本、年代物の写真などが並ぶ店内は、来店客の年代を問わず退屈させない空間となっています。手動のバリカンやB円札など、貴重な品物も飾られています。

来店者にコーヒーやお茶をサービス！！

お茶を飲むだけでもいいので地域の皆さんが気軽に訪れ、情報交換してほしい♪



花を愛でる！ 地域の花植え



宇地泊交差点



観海門



博物館通り



さくら公園
上大謝名



青空公園
嘉数ハイツ



佐真下公園
真栄原区



長田交差点

各自治会が中心となって沿道や花壇に花植えを行っています。
散歩やウォーキングマップを活用しながら四季折々の花を眺めながら癒されませんか。
※写真は2月～3月にかけて撮った写真です。

★真志喜中学校区

⑨上大謝名さくら体操サークル



毎週水曜日
10:00-11:30
上大謝名公民館

⑩大謝名いきいきクラブ



毎週金曜日
10:00-11:30
大謝名区公民館

⑪ターシャクラブ



毎週木曜日
10:00-12:00
大謝名5-3-8

⑫OP会



毎週月曜日
14:00-16:00
大謝名団地集会場
※団地にお住まいの方

⑬宇地泊はつらつクラブ



毎週木曜日
13:30-15:00
宇地泊区公民館

⑭健康づくりサークル



毎週月曜日
10:00-11:30
大山児童センター

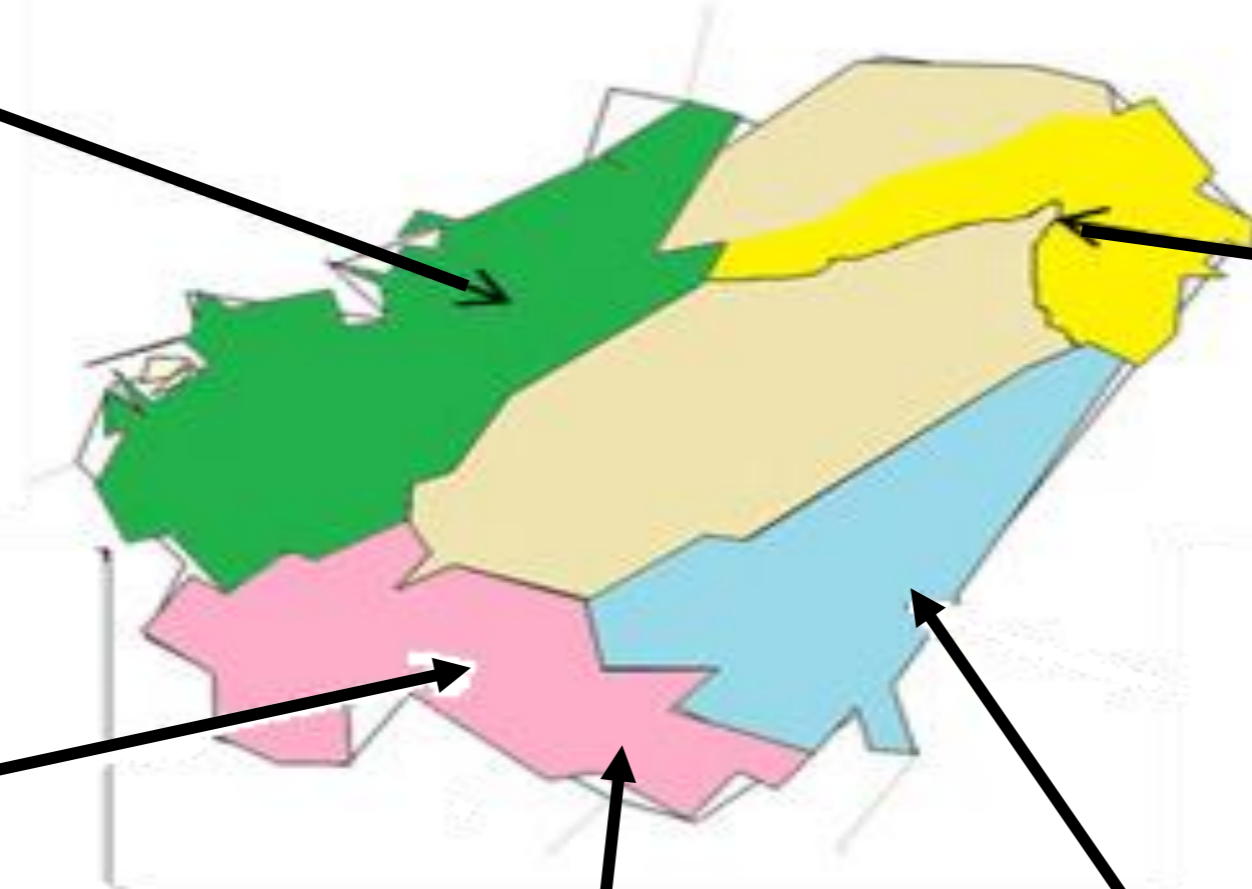
⑮えいちゃん体操サークル



毎週木曜日
11:00-12:30
伊利原老人
センター

住み慣れた地域で集う！！（通いの場/体操サークル）

住民主体の自主サークル「通いの場」です。
気の置けない仲間と一緒に「いきいき百歳体操」などの
介護予防体操を行ったり、勉強会やユンタクを楽しみます！
詳しくは P45～47をご覧ください



★普天間中学校区

①ひまわり体操クラブ



毎週金曜日
10:00-11:00
野嵩三区
公民館

②すみれ体操



毎週金曜日
10:00-11:30
普天間二区
公民館

③きらきら体操クラブ



毎週木曜日
14:00-15:30
普天間一区
公民館

④スマイルマンデークラブ



毎週月曜日
10:00-11:30
新城区公民館

★嘉数中学校区

⑥平松体操サークル ⑦嘉数はつらつクラブ ⑧若作り健康サークル



毎週木日
10:00-11:00
我如古区公民館



毎週水曜日
10:00-11:30
嘉数区公民館



毎週金曜日
10:00-11:00
真栄原区公民館

★宜野湾中学校区

⑤長田さわやかクラブ



毎週木曜日
10:00-11:30
長田区公民館

暮らし便利帳

官公署など

名 称	電話番号	住 所
宜野湾市役所 代表	098-893-4411	宜野湾市野嵩1-1-1
市教育委員会	098-892-8280	宜野湾市野嵩730
市水道局	098-892-3351	宜野湾市野嵩730
市消防本部	098-892-1199	宜野湾市野嵩677
市消防署我如古出張所	098-892-1210	宜野湾市我如古3-2-1
市消防署真志喜出張所	098-890-4399	宜野湾市真志喜3-25-3
宜野湾署警察	098-898-0110	宜野湾市真志喜2-1-3

教育・文化施設

名 称	電話番号	住 所
市立図書館	098-897-4646	宜野湾市我如古3-4-10
市立博物館	098-870-9317	宜野湾市真志喜1-25-1
市民会館	098-893-4433	宜野湾市野嵩1-1-2
市立中央公民館	098-893-4436	宜野湾市野嵩1-1-2
市はごろも学習センター	098-893-6077	宜野湾市赤道1-5-17

社会福祉施設

名 称	電話番号	住 所
市老人福祉センター 願寿ひろば赤道	098-893-6400	宜野湾市赤道1-5-17
市社会福祉センター 願寿ひろば伊利原	098-890-7131	宜野湾市伊佐4-3-17
市社会福祉センター	098-892-6525	宜野湾市赤道2-7-1

体育館施設・その他

名 称	電話番号	住 所
市立グラウンド	098-897-0909	宜野湾市真志喜3-25-1
市立野球場	098-897-2755	宜野湾市真志喜4-2-1
市立体育館	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
野外劇場	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1

体育館施設・その他

名 称	電話番号	住 所
トロピカルビーチ	098-897-2759	宜野湾市真志喜4-2-1
ベイサイド情報センター	098-942-8415	宜野湾市宇地泊558-18
マリン支援センター	098-942-2200	宜野湾市大山7-10-27
人材育成交流センター めぶき	098-896-1215	宜野湾市真志喜1-15-22
住まい探しの応援 沖縄県居住支援協議会	098-917-2461	那覇市旭町114番地7 受付9:00~17:00 休業日：土日、祝日、年末年始
宜野湾市消費生活センター	098-893-4136	宜野湾市野嵩1-1-1

宜野湾市
ガイドマップ⇄ Japan



English



暮らしイキキ
ぎのわん資源マップ
2024年3月

発行 宜野湾市社会福祉協議会

〒901-2205 宜野湾市赤道2-7-1
TEL 098-892-6525
FAX 098-892-0843