

(HP版)

那覇市 高齢者のための 社会資源一覧



那覇市チャージョウ課
令和3年4月



“地域の中で支え合い、高齢者がいきいきと安心して暮らせるまち”

「高齢者のための社会資源一覧」発行にあたって

“地域の中で支え合い、高齢者がいきいきと安心して暮らせるまち”を目指す那覇市地域包括ケアシステムの構築のひとつとして、65歳以上のすべての高齢者の介護予防を目的に「那覇市介護予防・日常生活支援総合事業」（総合事業）が始まりました。それにあたり、高齢者に関する社会資源（フォーマル、インフォーマル、ナチュラルな資源）を把握し、高齢者や関係する方々の介護予防の取り組みと生活支援に役立てることを目的に、この社会資源一覧の冊子を作成しました。

私たちが住む地域には、ボランティア、NPO、民間企業等のさまざまな団体が高齢者の介護予防・生活支援のために活動しています。また、高齢者の集える場所として老人福祉センターや老人憩の家等の施設もあり、那覇市でもすべての高齢者が自立して生活を続けられるよう多くの福祉サービス、生活支援サービスを行っています。

この「高齢者のための社会資源一覧」の発行が、人と人をつなげ、高齢者が社会参加するきっかけとなり、そして高齢者自身が介護予防・生活支援の担い手・支え手側として、行政や地域の団体と一緒に活動することを期待しています。

ご利用にあたって

今回掲載されている社会資源の内容は、地域の社会資源を把握するために生活支援コーディネーターが地域で聞き取り調査を行い、同意を得た社会資源のみを掲載しています。これが那覇市すべての社会資源とは限りません。掲載できなかった団体やNPO、民間企業なども多数あります。掲載情報は令和2年4月から令和3年3月時点の情報となります。新型コロナウイルスの流行予防等による休止や活動縮小の可能性もあるほか、お問い合わせいただく時期によっても内容等が変更している場合もあります。ご了承ください。

那覇市には「市民便利手帳」や生涯学習出前講座等が掲載されている「那覇市生涯学習メニューブック」、公民館の活動をまとめた「那覇市の公民館」、また那覇地区老人クラブ連合会では会員カード提示で買い物が割引してもらえる協力店舗の冊子等もあります。そちらの一覧も直接お問い合わせのうえ、ご利用ください。

目次

地域包括支援センターの紹介	P2	琉球新報販売店サポート事業	P21
働きたい	P4	外出支援サービス	P22
地域に貢献したい	P5	その他のサービス	P23
学びたい	P6	各情報誌のご案内	P25
身体を動かしたい	P7	介護予防活動一覧	P26
交流したい	P12	地域ふれあいデイサービス 一覧	P29
公民館	P15	那覇市内の認知症カフェ	P36
老人福祉センター及び老人憩の家	P16	ふれあい・いきいきサロン一覧	P37
買い物支援サービス	P17	真和志地域乗合タクシー運行区域MAP	P41
家事援助サービス	P20	ふくちゃん号（バス）運行マップ、時刻表	P43

平成30年4月から

那覇市地域包括支援センター 18カ所 になりました

平成30年4月より、那覇市地域包括支援センターを市内18カ所へ増設しました。より身近な地域の総合相談機関として、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いきいきと安心して暮らしていくための、さまざまな支援を行います。

地域包括支援センターが行う主な業務

総合相談支援

高齢者の抱える悩みや相談に対し、必要なサービスの紹介や解決に向けた支援を行います。

介護予防ケアマネジメント

要介護状態になるおそれのある方へ、ケアプランを作成したり、65歳以上の高齢者に対し、介護予防教室を実施しています。

権利擁護／虐待の 早期発見・防止

高齢者への虐待防止や早期発見、成年後見制度の利用への支援などを行います。

ケアマネジメント支援

適切なサービスが提供されるように、地域のケアマネジャーへの支援を行ったり、関係機関とのネットワークづくりを行います。

認知症施策の推進

認知症の方や、そのご家族からの相談に対し、医療・福祉・介護サービスの紹介調整を行います。また、認知症予防講座も開催します。

地域包括ケアシステムの推進

地域の支援ネットワークを構築し、「地域の中で支えあい、高齢者がいきいきと暮らせるまち」づくりを推進していきます。

那覇市地域包括支援センター 石嶺	石嶺町2丁目・3丁目・4丁目 ☎886—7987 那覇市首里石嶺町2-97-1
那覇市地域包括支援センター 大名	石嶺町1丁目、赤平町、儀保町、久場川町、平良町、大名町 ☎886—5177 那覇市首里大名町1-43-2
那覇市地域包括支援センター 城西	池端町、大中町、金城町、寒川町、烏堀町、当蔵町、桃原町、真和志町、山川町、赤田町、崎山町、汀良町 ☎887—7700 那覇市首里池端町1番地 102号
那覇市地域包括支援センター 繁多川	繁多川、識名2丁目・3丁目 ☎963—6478 那覇市繁多川3-6-9
那覇市地域包括支援センター 松川	大道、松川、三原1丁目・2丁目 ☎882—1622 那覇市松川301-4
那覇市地域包括支援センター 松島	末吉町、松島、真嘉比、古島 ☎882—2266 那覇市古島2-19-7
那覇市地域包括支援センター 識名	字寄宮、寄宮3丁目、長田、三原3丁目、上間1丁目、識名1丁目・4丁目 ☎987—1010 那覇市長田1-16-7 C-101号
那覇市地域包括支援センター 安里	安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目 ☎860—2211 那覇市安里1-7-3 7F
那覇市地域包括支援センター 古波蔵	与儀、古波蔵、樋川1丁目 ☎855—6254 那覇市古波蔵4-7-5 1F
那覇市地域包括支援センター 国場	国場、仲井真、真地、上間、字識名 ☎851—9308 那覇市字上間372番地 1F
那覇市地域包括支援センター 新都心	銘苅、天久1丁目・2丁目、おもろまち3丁目・4丁目 ☎941—2252 那覇市銘苅1-6-15 1F
那覇市地域包括支援センター 安謝	字天久、安謝(1丁目・2丁目含む)、曙、港町 ☎860—3747 那覇市安謝1-3-10 101号
那覇市地域包括支援センター 泊	おもろまち1丁目・2丁目、上之屋、泊、久茂地、前島1丁目・2丁目、牧志1丁目・2丁目 ☎860—5121 那覇市上之屋402-3 6F
那覇市地域包括支援センター 若狭	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂、西、東町 ☎863—1165 那覇市若狭2-1-10
那覇市地域包括支援センター 城岳	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎 ☎863—3660 那覇市松尾2-16-45
那覇市地域包括支援センター かなぐすく	奥武山町、山下町、垣花町、字鏡水、鏡原町、住吉町、当間、赤嶺、安次嶺、大嶺、金城田原1丁目、高良3丁目、字栄原1丁目・2丁目・3丁目 ☎852—0777 那覇市鏡原1-68
那覇市地域包括支援センター 小祿	字田原、田原2丁目・3丁目・4丁目、字小祿、小祿1丁目・4丁目・5丁目 ☎858—0096 那覇市小祿551-1
那覇市地域包括支援センター 高良	小祿2丁目・3丁目、字宇栄原、宇栄原4丁目・5丁目・6丁目、字高良、高良1丁目・2丁目、具志、宮城 ☎859—6633 那覇市宮城1-18-1 B1F

那覇市地域包括支援センター 圏域図

平成30年4月より、那覇市地域包括支援センターを市内18カ所へ増設しました。各圏域の住所及び地域包括支援センターの所在地は、表面の表でご確認下さい。



働きたい



●特技・経験を活かして仕事がしたい

公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
那覇市シルバー人材センター	銘苅2-3-1 なは市民協働 プラザ3階	943-5658	<ul style="list-style-type: none">・60歳以上の方で、那覇市に在住し、健康な方ならどなたでも入会できます。・毎月1回(毎月第3金曜日:午後1:30より)、入会説明会を『なは市民協働プラザ会議室』にて行っております。説明をよく聞いて入会手続きを行って下さい。・正会員年会費として、3,000円(シルバー保険料込み)を入会の際に納めていただきます。 ※那覇市シルバー人材センターHPより
高齢者無料職業紹介 (沖縄県福祉人材研修センター)	首里石嶺町 4-373-1 沖縄県総合福祉 センター西棟3 階	887-0148	<p>高齢者(概ね60歳以上)の方々が長年培った知識と経験を生かし、希望と能力に応じた仕事を紹介しています。来所する際は、お電話でご連絡ください。</p> ※沖縄県福祉人材研修センターHPより

地域に貢献したい

- ボランティアをやってみたい
- 地域おこしの活動をしてみたい
- 老人クラブ活動等に参加したい



公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
那覇地区老人クラブ連合会	金城 3-5-4 那覇市総合福祉センター 2階	857-6753	沖縄県老人クラブ連合会では、地域の高齢者自らが集いあい、生きがい、健康、仲間をテーマに、社会貢献するクラブづくりに励んでいます。おおむね60歳以上で、老人クラブに加入を希望する方はどなたでも入会いただけます。住まいの地域の老人クラブ(単位老人クラブ)へお申し込み下さい。 連絡先が分からない場合は、市町村老人クラブ連合会事務局へお尋ね下さい。 ※那覇地区老人クラブ連合会HPより
那覇市ボランティア・市民活動センター (那覇市社会福祉協議会)	金城 3-5-4 那覇市総合福祉センター 2階	857-7766	ボランティア活動をしたい方とボランティアを必要とする方の出会いのお手伝いから、ボランティア・市民活動団体への活動支援をコーディネートしています。
那覇市 ちゃーがんじゅうポイント制度 (那覇市ちゃーがんじゅう課)	泉崎 1-1-1 那覇市役所2階 ちゃーがんじゅう課 総合事業グループ	862-9010	那覇市では65歳以上の高齢者がボランティア活動を通じて地域に貢献することを奨励・支援することにより、高齢者自身の生きがいづくりと社会参加を通じた介護予防を推進することを目的とした制度です。1時間程度のボランティア活動で1ポイント付与、年度末に1ポイント100円として、100ポイント(=10,000円)を上限として交付金を受けることができます。 ※那覇市ちゃーがんじゅう課HPより

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★大石公園まちづくり委員会	識名1-663 大石公園	090-9784-8577 (代表:島袋)	ボランティア活動 ・大石公園の美化、草取り
★繁多川 ちゅらくなすん会	繁多川公民館 (屋外)	070-5812-9547 (代表:柴田)	那覇市との協定によるボランティア活動 道路沿い等の除草、剪定、ごみ拾い。 参加できる時だけ気軽に参加がモットー。 活動日:毎月第2、4水曜日 時間:9:00~10:30 ※作業用具は各自持参 ※会費なし

学びたい



- パソコンを使えるようになりたい
- 語学や歴史を学びたい
- 習い事をしたい

公的なサービスなど

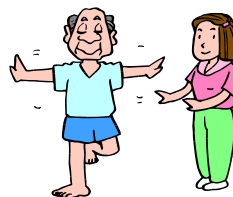
名称	住所	電話番号	内容等
那覇市の公民館			お問い合わせについては P15 へ
那覇市 老人福祉センター・老人憩の家			お問い合わせについては P16 へ

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★舞の会(日舞)	田原3-2-1 小禄市営住宅	090-6857-1753 (代表:平良)	活動日:金曜日 14:00~16:00 料金:1,200円/月 ※年齢制限なし
★恒の会(三線)	田原3-2-1 小禄市営住宅	090-1949-6032 (佐和田) 080-8588-0353 (下里)	宮古民謡、古典民謡、三線 ※どなたでも参加可能 活動日:木曜日 18:30~20:50 料金:1,500円/月 (大学生、専門学生まで学生無料)
★ハンタガー島くうとうば会	繁多川公民館 実習室	917-3448 (繁多川公民館)	島くうとうばの勉強会(講師はいません) 皆が先生、皆が生徒がモットーです。 活動日:毎週木曜日 10:00~12:00 料金:1,000円/3ヶ月(部屋、エアコン使用 料金) ※送迎なし現地集合、駐車場なし
★かぎ編みサークル	長田1-16-7 C101 (地域包括支援 センター識名)	987-1010	基礎の玉結びから、くさり編み、コース ター、ドイリー、方眼編み、モチーフ等を教 えます。 活動日:木曜日 13:00~15:00 料金:なし(かぎ針や糸はサークル内でも 販売しています) ※送迎なし
★囲碁サークル	長田1-16-7 C101 (地域包括支援 センター識名)	987-1010	活動日:月曜日、※土曜日終日(休みにな る可能性あり。お問合せください。) 時間:10:00~12:00 料金:なし ※送迎なし
★三線サークル	長田1-16-7 C101 (地域包括支援 センター識名)	987-1010	活動日:金曜日 14:00~16:00 料金:なし ※送迎なし
★書道クラブ	楚辺2-21-6 (楚辺中央自治 会事務所)	090-5745-0339	書道、実用書、硬筆 活動日:昼の部 水曜日13:30~15:00 夜の部 火曜日19:30~21:00 ※月3回(第1、2、3) 料金:2,500円

身体を動かしたい

- スポーツを楽しみたい
- 運動や体操の機会をつくりたい



公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
那覇市の公民館	お問い合わせについては P15 へ		
那覇市 老人福祉センター・老人憩の家	お問い合わせについては P16 へ		
介護予防活動一覧 (ちゃ〜がんじゅう体操 いきいき百歳体操 フィットネスダンスなど)	<p>元気に年を重ねるための介護予防体操です。 各地域の体操教室は、市民であればどなたでも気軽に参加できます。</p> <p>◆P26~28</p>		
地域ふれあいデイサービス事業 (那覇市社会福祉協議会)	金城 3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階	857-7766	<p>市内126か所(令和2年4月現在)で介護予防のための体操や運動等を実施。</p> <p>◆P29~35 ※お問い合わせは那覇市社会福祉協議会へ ※ホームページで各「活動場所」をクリックすると地図が見れます。</p>

身体を動かしたい

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★和泉の会	首里大名町3-35 大名市営住宅 自治会事務所	885-3915	活動内容:民舞 活動日:水曜日 昼の部 14:00~16:00 夜の部 19:00~午後21:00 料金:1,000円/月 ※年1回(6月)「沖縄民踊フェスティバル」へ参加、他地域のまつり行事等へのボランティア参加
★大名小学校区生涯学習館	首里大名町1-49 大名小学校内	884-8733 (事務局:浜川)	サークル活動(サークル毎の自主的な活動)ステップダンス、ヨガ、3B体操、社交ダンス、習字教室、和裁教室 時間:10:00~21:00 ※駐車場有、送迎なし。 ※学校内のため、子どもに配慮が必要です。 ※利用者は大名地域に限る。 ※曜日により活動が異なる。
★首里太極拳協会	首里赤平町2丁目 虎瀬公園	090-3794-0020 (代表:高良)	太極拳を取りれた健康増進 活動日:月~金曜日 6:00~7:00 会費:1,000円/月 送迎なし ※土曜日6:30~7:30に当蔵町2丁目「上の橋」横の遊び場で実施
★首里儀保ペタンク同好会	首里儀保 ゲートボール場 末吉公園内	090-7167-9787 (代表:久高)	高齢者がペタンクを通じて健康増進と相互交流を図り生きがいと健康づくりを進めることを目的にしています。 活動日:毎週水、土曜日 9:00~12:00 料金:200円
★繁多川ペタンク同好会	繁多川公民館	832-2995 (繁多川自治会)	活動日:毎週木、金曜日 8:00~9:00 料金:無料 ※送迎なし、現地集合 ※駐車場なし ※手ぶらで参加できます。
★繁友会グランドゴルフ同好会	識名霊園 (管理事務所近く)	832-2995 (繁多川自治会)	活動日:毎週土曜日 9:00~10:00 料金:無料 ※現地集合 ※グランドゴルフセット持参
★体操サークル	長田1-16-7 C101 (地域包括支援センター-識名)	987-1010	DVDを観ながらストレッチ、筋トレ、ちゃーがんじゅう体操を実施。第4月曜日は理学療法士が指導。 活動日:月曜日14:00~16:00 木曜日10:00~12:00 料金:なし ※送迎なし
★グランドゴルフ松尾 希望の会	松尾公園	863-1037 (自宅) 090-5936-6376 (代表:仲宗根)	活動日:毎週土曜日 10:00~12:00

身体を動かしたい

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★カーリンコン	松尾2-16-45 (地域包括支援センター城岳)	863-3660	カーリンコン自主サークル(2チームに分かれて実施) 活動日: 毎月第2、4火曜日 14:00~15:30 料金: 無料 ※送迎なし
★前島悠悠倶楽部	前島1-11-1	090-2500-9762	がんじゅう体操
★那覇市シルバー人材センター G. G愛好会	古島354 真嘉比 遊水池下池 多目的広場	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう 課 862-9010	グランドゴルフ 活動日: 土曜日 8:00~12:00 会費: 500円/月 ※クラブとボールは各自持参 ※シルバー会員でなくても参加できる。 ※年1回1泊2日の交流G.G大会(11月) 毎月1,000円積立
★G. G友の会	識名1-663 大石公園	090-3790-3783 (代表: 古堅)	グランドゴルフ 活動日: 月曜日 8:30~12:00 金曜日 8:00~10:00
★壺川元気クラブ	壺川2-3-11 (壺川老人福祉センター)	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう 課 862-9010	貯筋運動、ストレッチ、フィットネスダンス 活動日: 毎月第1、3水曜日 13:00~14:30 料金: 無料 ※送迎なし
★あけぼの園デイサービス	曙3-2-3	943-0331	・がんじゅう教室 毎週月曜日10~12(無料) ミニデイサービス(月会費2,000円) ・水墨画教室、レク(健康体操、ぬり絵、カラオケ等) ・太極拳教室 毎週月曜日8:30~9:30
★くもじ地域自治会	牧志1丁目 みどりヶ丘公園	090-7586-2083 (代表: 屋良)	ラジオ体操 第1、第2、みんなの体操 活動日: 毎週土曜、日曜日 7:00~ (時期により6時半~、雨天中止) 地域にお住まいの方はどなたでも参加できます。
★若松はつらつクラブ	松山2-22-1 那覇市津波 避難ビル2階 介護予防ホール	098-917-1280	自主サークル、運動 活動日: 水曜日 10時半~12時 料金: なし 送迎: なし

身体を動かしたい

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★識名団地自治会	識名1253-1 (識名団地 集会所)	853-8043	朝のラジオ体操 活動日:毎日 6:30~ 茶話会 活動日:毎月最終日※朝のラジオ体操後 歌を楽しむ会 活動日:毎月第一木曜日 14:00~17:00
★クジラ会	漫湖公園 (小祿側)	090-8293-0456 (代表:當間)	グランドゴルフ(男女混合) 活動日:毎週月、水曜日 時間:14:00~16:00 料金:50円(毎回) ※送迎なし、雨天中止 ※その他独自のゲームルールあり
★那覇ペタンククラブ	奥武山公園 末吉公園	935-1641 (田村)	奥武山公園(補助競技場) 活動日:毎週金曜日 9:00~12:00 毎週火曜日 9:00~11:30 首里末吉公園儀保コート 活動日:毎週水、土曜日 9:00~11:30 料金:500円/月 ※貸ボールあり。
★グランドゴルフ同好会 (金城憩いの家)	金城公園	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	活動日:毎週月、木 9:00~12:00 料金:なし ※送迎なし
★グランドゴルフ	漫湖公園 (小祿側)	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	活動日:毎週木曜日 9:00~12:00 ※送迎なし
★起茶会	奥武山公園 沖宮前広場	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	山下町、鏡原町、田原、宇栄原、小祿、壺川、泉崎、西等に住む高齢者が集まってラジオ体操(約20人)とコーヒー(約7人)を楽しむ会。 活動日:毎日※悪天候でなければ 時間:6:30~
★さつき公園ラジオ体操	さつき公園	090-9786-0933 (代表:渡真利)	ラジオ体操 活動日:毎朝 6:30~ 主催:宇栄原2丁目外人住宅自治会
★がんじゅう会	山下市街地 分譲住宅 4階集会場	090-2393-5771 ※火、水、金 (代表:諸喜田)	ちゃーがんじゅう体操、ラジオ体操、お手玉運動、歌 活動日:毎週火曜日 14:00~16:00

身体を動かしたい

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★ラジオ体操城北おはよう会	首里石嶺 1-162 城北小学校 グランド	098-887-3895 (代表:宮城 保)	ラジオ体操第1、第2。ふりふり体操、モーニングストレッチ、みんなの体操5種類の体操を実施。その後、童謡2曲を合唱します。どなたでも自由に入会できます。 活動日:毎朝 6:30~6:55 年会費:¥1,000 送迎なし 会員数43名
★健康体操サークル	字小祿1488 小祿泉原自治会 事務所	※那覇市役所 ちやーがんじゅう課 862-9010	100歳体操、筋トレ、健康体操、ストレッチ、脳トレ、茶話会。 ※自治会員のみ
★しみず会	小祿909-4	090-9789-2278 (代表:平良)	民踊 活動日:週1回 10:00~12:00 料金:2,500円/月 ※会員であればいつでも参加可能。
★操体法	小祿市営住宅 自治会	857-0951	健康づくり体操 活動日:毎週月曜日 14:00~16:00 料金:500円/月 ※タオル、ヨガマット持参、動きやすい格好 ※講師はいない。DVDを見ながら自分達で行う。
★男達の映写会	田原3-6-1 (小祿市営 住宅自治会)	857-0951	プロジェクターを使った映写会(DVD) 活動日:毎月第4火曜日 10:00~13:00
★木曜サークル	小祿5-12-1 1F	858-1685 (代表:上原)	体操(がんじゅう体操、筋トレ、ストレッチなど)、脳トレ ※第3木曜日のみ映画鑑賞 活動日:毎週木曜日 10:00~11:30 料金:無料 ※送迎なし
★(公)自彊術普及会	真嘉比2-33-12 真嘉比自治会 館	090-3790-3413	健康体操(自彊術) 活動日:毎週月曜日 10:00~11:30 料金:2,000円/月 ※月4回 ※駐車場あり
★(公)自彊術普及会	古島 2-31-1 那覇市 北保健センター	885-6017	健康体操(自彊術) 活動日:毎週水、木曜日 9:30~11:00 料金:2,000円/月 ※月4回 ※駐車場あり
★エイジレスの会	字小祿1488 小祿泉原自治会 事務所	090-1943-8091 (代表:上原)	ロクト整形外科より指導者・トレーナーが派遣され、介護予防につながる健康体操。 活動日:第2・4月曜日 14:00~16:00 料金:300円/月 ※送迎なし

交流したい



- サロンや茶話会に参加したい
- 共通の趣味をもつ仲間をつくりたい

公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
那覇市の公民館	お問い合わせについては P15 へ		
那覇市 老人福祉センター・老人憩の家	お問い合わせについては P16 へ		
認知症カフェ	市内各地		<p>認知症カフェでは、くつろいだり、認知症講話を開催したり、認知症予防の脳トレや運動など、地域包括支援センターが地域の施設や店舗と連携しながら、オリジナルなプログラムで開催しています。</p> <p>◆P36</p>
ふれあい・いきいきサロン (那覇市社会福祉協議会)	金城 3-5-4 那覇市総合 福祉センター2 階	857-7766	<p>活動内容に決まりはなく、参加者の関心があること等、意見を取り入れながら住民のやりたい事を行っています。市内に45カ所(令和2年4月現在)あり、手芸やお茶会など、場所によって活動は様々です。</p> <p>◆P37～40</p>

交流したい

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★大名ふれあい交流会 (特別養護老人ホーム大名)	首里大名町 1-43-2	886-5070 (担当:千葉)	施設の調理職員手作りのランチ提供、地域の個人・団体による余興、ちゃーがんじゅう体操、介護予防の講話等 活動日:第3土曜日 10:00~12:30 参加費:¥500 ※首里地区在住の65歳以上の方(一部送迎あり) ※民生委員児童委員(首里第一民児協)と共に運営。
★大名ホーム喫茶 (特別養護老人ホーム大名)	首里大名町 1-43-2	886-5070 (担当:千葉)	施設の調理職員手作りによる食事(バイキング形式)、泡盛、ソフトドリンクは無料、地域の個人・団体による余興、カラオケ大会等 活動日:第4金曜日 19:00~21:30 参加費:大人 ¥1,000円 ※65歳以上の方 送迎なし ※施設・法人職員がボランティアスタッフとして参加
★繁友会定例会	繁多川公民館	832-2995 (繁多川自治会)	茶話会 活動日:毎月第2土曜日 14:00~16:00 料金:無料 ※繁友会入会の場合は年間費2,500円 ※送迎なし現地集合 ※駐車場なし
★繁友会 カラオケ同好会	カラオケハウスとま 一日橋店	832-2995 (繁多川自治会)	活動日:毎月第2火曜日 12:00~15:00 料金:1,000~1,200円(1回参加毎) ※現地集合
★たんぽぽ(小物づくり)	長田 1-13-54	070-5694-7427 (石川) 090-4984-9604 (稲福)	小物づくり 活動日:金曜日、土曜日 時間:10:00~16:00(金曜日) 10:00~12:00(土曜日) 料金:作るものによって異なります。 ※送迎なし
★フレンドリー長田	長田 1-13-54	853-3737 (里山) 070-5694-7427 (石川)	カラオケ 活動日:土曜日 14:00~16:00 料金:なし ※送迎なし
★アビタンゆんたく会	宇栄原2-9-31 小規模多機能 ホーム アビタン	852-0777 地域包括セン ターかなぐすく	お茶会、手工芸、折り紙、ゆんたく 活動日:毎週水曜日 時間:14:00~16:00 料金:無料(持ち寄り) ※送迎なし

交流したい

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★ボランティア活動センター ハーネス	樋川1-30-12 高一ビル1階	070-5695-5359	公園での地域交流活動 (清掃やゲーム、ゆんたくなど) 城岳公園:毎週火曜日の15:30~16:30 与儀公園:毎週金曜日の15:30~16:30 料金:なし ※送迎あり 雨天の時は中止
★グループホーム なけ~ま原	仲井真238番地3	855-8870	施設内入居者と野菜や手作りサーター アndaギー等を販売している。 活動日:毎月第3火曜日 15:00~16:00 ※送迎なし、雨天中止
★高齢者協同組合 配彩那覇	古島1-13 宇久増公園内 宇久増自治会 集会所	884-8335	ゆんたくしながら手芸 展示会見学、年1回の陶芸教室あり 活動日:毎週第2、4土曜日 13:00~16: 00 料金:100円/回(お茶代) ※送迎なし、年1回陶芸教室あり。
★久団民謡愛好会	久場川町2-96 久場川市営住宅 自治会事務所	090-4986-9977 (担当:山城)	民謡:健康づくり、仲間づくりが目標 活動日:第2、3、4週の水曜日 (12時~13時半) 料金:500円/月 ※送迎なし
★オハナの会	那覇市津波避難ビル 2階介護予防ホール	098-917-1280	フラダンスの基本ステップで下半身の 筋力を鍛える。 ハワイアン音楽を聞きながら、ゆった りダンスして笑顔を保つ。 翌日の筋肉痛の予防のためストレッ チ、心身ともに認知予防しましょう。 活動日:木曜日 10時~12時
★音楽を楽しもう会	那覇市津波避難ビル 2階介護予防ホール	098-917-1280	自主サークル 活動日:毎週土曜日 15時~17時 料金:無料 ※送迎なし

公民館

市民の皆さんの教育向上や健康の増進を図り、潤いのある豊かな市民生活を送るための憩いの場、学習の場、語らいの場であり、また地域のコミュニティづくりの場として気軽に利用していただく施設です。

No.	名称	住所	電話番号
1	中央公民館 (★図書館併設)	寄宮1-2-15	917-3442
2	小祿南公民館 (★図書館併設)	高良2-7-1	917-3444
3	首里公民館 (★図書館併設)	首里当蔵町2-8-2	917-3445
4	若狭公民館 (★図書館併設)	若狭2-12-1	917-3446
5	石嶺公民館 (★図書館・プール併設)	首里石嶺町2-70-9	917-3447
6	繁多川公民館 (★図書館併設)	繁多川4-1-38	917-3448
7	牧志駅前ほしぞら公民館 (★図書館併設)	安里2-1-1	917-3443

★メモ★

各公民館ではヨガや三線、又はプールが併設されている公民館もあり、それぞれ特色ある活動が行われています。※数に限りがありますが、活動をまとめた「那覇市の公民館」(冊子)なども各公民館窓口に置いています。詳しくはお問い合わせください。

老人福祉センター・老人憩の家

市内に居住する60歳以上の方が健康の増進、教養の向上、レクリエーションなどに活用できる総合的な場を提供し、健康で明るい生活を送ってもらうための施設です。

No.	名称及び住所連絡先	講座・同好会(一部紹介)
1	末吉老人福祉センター (首里末吉町2-14) Tel.886-3510	<ul style="list-style-type: none"> ・琉舞講座 ・パソコン入門講座 ・カラオケ講座 ・ペン習字講座 <ul style="list-style-type: none"> ・ハワイアンフラ同好会 ・囲碁同好会 ・ビリヤード同好会 ・わくわく短歌同好会 など
2	壺川老人福祉センター (壺川2-3-11) Tel.853-1139	<ul style="list-style-type: none"> ・民踊講座 ・古典三線(入門)講座 ・生花講座 ・太極拳講座 ・琉球ビクス講座 <ul style="list-style-type: none"> ・横笛同好会 ・短歌同好会 ・紅型同好会 ・手話ダンス同好会 ・陶芸同好会・いやし農園同好会 など
3	小禄老人福祉センター (小禄5-4-2) Tel.857-7365	<ul style="list-style-type: none"> ・バルーン講座 ・三線初級講座 ・うたごえ講座 ・うるくエイサー隊講座 ・リンパ整体講座 <ul style="list-style-type: none"> ・和太鼓同好会 ・いけばな同好会 ・野村流三線同好会 ・囲碁同好会 ・パソコンA同好会 など
4	識名老人福祉センター (識名2-5-5) Tel.854-7877	<ul style="list-style-type: none"> ・民謡講座 ・書道講座 ・園芸講座 ・大正琴講座 ・琉舞同好会 <ul style="list-style-type: none"> ・卓球同好会 ・レク体操同好会 ・社交ダンス同好会 ・スポーツ吹矢同好会 ・パソコン同好会 など
5	辻老人憩の家 (辻2-14-1 辻市営住宅内) Tel.864-0580	<ul style="list-style-type: none"> ・フラダンス講座 ・健康体操講座 ・リフォーム講座 ・コーラス講座 ・詩吟講座 <ul style="list-style-type: none"> ・うぐいすカラオケ同好会 ・囲碁同好会 ・ボウリング同好会 ・日舞同好会 ・太鼓同好会 など
6	金城老人憩の家 (金城3-5-4 那覇市総合福祉センター1階) Tel.859-0099	<ul style="list-style-type: none"> ・操体法講座 ・体づくり・身体バランス筋トレ講座 ・太極拳講座 ・琉舞講座 ・エアロだんす講座 <ul style="list-style-type: none"> ・G・ゴルフ同好会 ・ハートフル卓球同好会 ・民踊同好会 ・コーラス同好会 ・社交ダンス同好会 など
7	安謝老人憩の家 (安謝2-15-1) Tel.862-4341	<ul style="list-style-type: none"> ・古典三線(入門)教室 ・卓球教室 ・民踊教室 ・太極拳教室 ・書道教室 <ul style="list-style-type: none"> ・ボウリング同好会 ・初心者卓球同好会 ・バドミントン同好会 ・囲碁同好会 ・象棋(チェンジー)同好会 など

買い物支援サービス



- 重い物の買い物が大変
- 一人での買い物は不安

買い物支援、共同購入など

名称	住所	電話番号	内容等
特定非営利活動法人 ファミリーサポート 愛さん会	国場 221-2	携帯: 090-6867-9075 事務所: 851-7304	会員互助の有償の助け合い活動です。詳しくはお問い合わせください。
コープおきなわ店舗事業	浦添市 西原1-2-1	879-7753	<p>①商品お届けサービス 店舗(コープおろく、あつぷるタウン除く)でお買い物頂いた商品をご自宅までお届けします。</p> <p>※3,000円以上手数料無料。 ※配達エリア、時間などは各店舗でご確認ください。</p> <p>②シルバーデー 毎月15日 60歳以上の組合員でレジにてカードを提示して頂くとお買い物金額より5%オフ。 ※組合員ご本人に限る(家族カード除く) ※事前に登録が必要。年齢確認できるものをご持参下さい。 ※一部割引対象外の商品があります。</p> <p>③移動店舗まちかど便 月～土の週5日 コープこくばから地域をまわっています。毎週決まった曜日、時間に停留します。 ※停留場所や時間などは変わることがあります。詳細はコープおきなわのHPをご覧ください。 コープこくば TEL831-8400</p>
コープおきなわ協同購入	浦添市 西原1-2-1	加入受付 加入利用受付 0120-581-372	<p>商品をカタログから注文し、週に1回、決まった曜日、時間帯に自宅までお届けします。</p> <p>1回のお届け手数料190円(税抜)、70歳以上だと半額の95円(税抜) 3名以上のグループでご利用の場合は、手数料はありません。</p>

買い物支援サービス

小売店による自宅配達サービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
イオン琉球株式会社			
イオン那覇店	金城5-10-2	852-1515	<p>お買い物らくらく便サービス ○お店でお買い物してその日にご自宅までお届け！</p> <p>○重い品も、かさばる品も、手ぶらでラクラク！</p> <p>○レジでお会計後にお申込みください。</p> <p>※詳しくは、お近くの売場係員までお問い合わせください。</p>
マックスバリュ安謝店	字安謝 664-32	863-3662	
マックスバリュ新都心めかる店	銘苅1-10-15	941-1105	
マックスバリュ牧志店	牧志2-10-1	860-5590	
マックスバリュ壺川店	壺川2-4-2	996-1880	
マックスバリュ若狭店	若狭1-19-1	869-1100	
マックスバリュ松山店	松山2-22-1	951-1414	
りうぼうストア			<p>税込3,000円以上お買い上げのお客様に、購入商品をご自宅まで無料配達いたします。</p> <p>受付時間:11:00~19:00 (配達多数の場合は、受付時間内でも締め切らせていただきます。)</p> <p>※詳しくは、各店のサービスカウンターまでお問い合わせ下さい。</p>
首里りうぼう	首里久場川町 2-122-1	884-1111	
栄町りうぼう	安里388-6	835-5165	
りうぼう食品館	久茂地1-1-1	867-1301	

移動販売、個人宅訪問販売のサービスなど

名称	対応エリア	連絡先	内容等
はたけや	那覇市近郊	090-1940-6556	<p>野菜などの移動販売、個人宅配。品揃えなどの情報や注文はLINEでも対応</p> 
ポニー夕青果	要相談	098-879-9430	<p>野菜の移動販売。 移動販売を企画したい、呼びたい場合は一度ご相談ください。</p>
沖縄海鮮問屋	要相談	070-5278-7772	<p>さしみなど魚介の移動販売。 移動販売を企画したい、呼びたい場合は一度ご相談ください。</p>

家事援助サービス



- 家の掃除、片付けが大変
- クリーニングを出しに行くのが大変
- 台風後の片付けが大変

公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
特定非営利活動法人 ファミリーサポート 愛さん会	国場 221-2	携帯: 090-6867-9075 事務所: 851-7304	会員互助の有償の助け合い活動です。詳しくはお問い合わせください。
コープハウジング	浦添市西原 1-2-1	879-8513	・ハウスクリーニング ・灯油定期配送 ・介護改修(バリアフリー工事) ・修繕・営繕 ・防水、外壁塗装 等
コープおたがいさま牧港	浦添市牧港 4-3-15 コープ牧港2階	878-5963 月～金(平日) 10:00～16:00	有償ボランティア 家事応援、育児応援、病院への付添いなど、くらしの困りごとを有償で応援します。
ベンリー豊見城店	豊見城市 豊見城566-6	0120-363-288	ご家庭の片付け、お掃除、お庭手入れ、水廻り修理ほか生活支援サービス ※生活のお困りごと何でもご相談ください。

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★じょうなんかいお掃除隊 オロク (医)城南会 小禄みなみ診療所)	宮城 1-1-37	857-3949 (事業所) 070-5278-0026 (担当直通)	清掃ボランティア(庭木の手入れ、不用品の分別収集、家具移動など) 活動場所:主に小禄地区周辺 活動時間:15:00～18:00まで ※日程は事前調整 ※料金なし
地域支えあい訪問型 サービス(B)	那覇市内	857-7766 (那覇市社会福祉協議会 地域福祉課)	週1回、30分以内で家事支援します!! 担い手は研修を修了した生活支援サポーター(有償ボランティア) 対象:チェックリスト対象者、要支援1～2 利用料:無料(サポーターには300円を事務局から支払います)

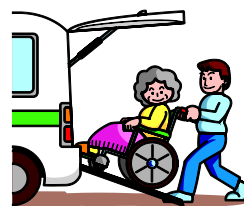
「シニアサポート」事業を手掛ける 琉球新報販売店一覧

令和2年4月時点

	販売店名	連絡先	住所	名称	内容
首里	首里東	884-6178	首里石嶺町4-224-12 丸竹荘101号	まごころ サポート	利用料金30分:800円～(依頼内容により相談) 草刈り・剪定、家具移動など。 販売店業務の空いている時間にちょっとした お困りごとをお手伝いします。 地域のボランティアサポーターに参加して いただくこともあります。
	石嶺中央	884-6178	首里石嶺町4-361-12		
	大名	884-6178	首里石嶺町3-77-5 1F		
真和志	真地団地	853-8914	識名1322-4 友利方1F	ゆいまーる サポート	利用料金30分:500円 電球交換、ゴミ出しの手伝いなど。 販売店業務の空いている時間にちょっとした お困りごとをお手伝いします。
	寄宮三	831-5447	壺屋2-14-33 日野マンションB棟108	まごころ サポート	利用料金30分:800円～(依頼内容により相談) 草刈り・剪定、家具移動など。 販売店業務の空いている時間にちょっとした お困りごとをお手伝いします。 地域のボランティアサポーターに参加して いただくこともあります。
	国場	831-5447	国場667-24 コーポ丸城1F		
本庁	壺川	866-2528	東町25-5	まごころ サポート	利用料金30分:500円 家具移動、片づけ、処分など。 販売店業務の空いている時間にちょっとした お困りごとをお手伝いします。
	東町				
	樋川	831-5447	壺屋2-14-33 日野マンションB棟108	まごころ サポート	利用料金30分:800円～(依頼内容により相 談) 草刈り・剪定、家具移動など。 販売店業務の空いている時間にちょっとした お困りごとをお手伝いします。 地域のボランティアサポーターに参加して いただくこともあります。
	牧志一				
壺屋					
小禄	小禄	857-5177	山下町23-24	まごころ サポート	利用料金30分:800円～(依頼内容により相談) 草刈り・剪定、家具移動など。 販売店業務の空いている時間にちょっとした お困りごとをお手伝いします。 地域のボランティアサポーターに参加して いただくこともあります。

外出支援サービス

- 外出に付き添ってほしい
- バスの利用が難しい
- 車いす対応の車で出かけたたい



公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
真和志地域乗合タクシー (株)鏡原第一交通	識名 3-6-17	TEL 0120-7801-24 FAX 098-868-8648	<p>・奇宮交差点周辺のバス停やモブレール安里駅等を結ぶ「予約型乗合タクシー」です。 ◆P41 運行区域マップあり</p> <p>利用の際は事前に“乗合”予約が必要です。 予約:電話またはFAXにて予約(毎日24時間受付) ※利用日の一週間前から発車時刻の1時間前まで。 料金:大人(300円)、小学生(150円)、就学児(無料) 運行時間:午前7:00から午後19:30まで</p> <p>注意:“乗合”タクシーのため、先に乗車された方から降車するとは限りません。時間に余裕を持ってご利用ください。 事前予約の際に、①“乗合”タクシーのご利用、②ご利用時間、③目的地をお伝えください。乗車中に目的地を変更することはできません。</p>
ふくちゃん号(バス)	—		<p>60歳以上の方、障害をお持ちの方はどれだけ乗っても無料!! 買い物や地域活動の場所、通院にどうぞご利用ください。 詳しくはP42~53</p>

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★介護タクシー いしかわ	安里 359-2	090-6861-5822	<p>ベットから車椅子への移乗、院内介助、買物付き添い</p> <p>※日休み。予約いただくと希望に合わせてられます。</p>
★沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合	古島1-23-6 2階	0120-356-194	<p>当組合は、介護タクシー事業者が作る沖縄県唯一の事業協同組合です。個人介護タクシー事業者を中心に41事業者で構成し、日々お客様(主に高齢者や障害をお持ちの方)からのご依頼で運行しております。また、当組合員はその業務に関わる全車両が車両任意保険(対人・対物無制限)と賠償責任保険(通称すきま保険)に加入しており、事業者につきましては全員が介護福祉士又は訪問介護員1、2級、サービス介助士を取得して、その業務に当たっております。</p> <p>※沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合HPより</p>

その他のサービス



- 見守り
- 電球交換、家電修理
- 訪問理美容

★見守り

名称	住所	電話番号	内容等
地域見守り隊 (那覇市社会福祉協議会)	金城 3-5-4 那覇市総合 福祉センター2 階	857-7766	地域関係者や協力員などで結成された見守り隊のメンバーが、地域の中で見守りの必要な方や様々な困りごとを抱えた方々も地域で安心して暮らせるように、お互い様の気持ちで見守る活動です。市内に51カ所(令和3年3月現在)の見守り隊があります。
沖縄タイムス 高齢者見守りサービス	久茂地2-2-2	860-3566	販売店の日常業務範囲内で行うもので、異変に気づいた際の緊急連絡のサポートです。 対象:原則65歳以上で独り暮らしの沖縄タイムス購読者 ※サービスは無料ですが、登録お申し込みが必要です。

★電球交換、家電修理など

名称	住所	電話番号	内容等
★有限会社セイモリ電器	首里大名町 1-258	884-7488	お店で購入した方限定 ・電球交換 ・家電の修理
★トレンドとなみ (首里店、おもろまち店)	首里平良町 1-51	886-8676	電球交換 家電修理 首里地区・新都心地区に限る
★カナタカ電器	国場922	855-2337	家電修理、販売 その他:見守り
★有限会社沖縄ブルータス	長田2-9-30	832-3415	商品代+出張費(交換工賃)1,000円 家電製品の故障修理から電球、電池交換等もします。電気の事で困ったらお電話ください。
★トレンドむらやま	久米2-24-1	868-8297	電球交換・家電修理(詳細は電話相談)

★訪問理美容

名称	住所	電話番号	内容等
NPO法人日本理美容福祉協会 沖縄センター	三原2-15-8	833-6880	高齢者施設、障がい者施設、病院、在宅などへの訪問理美容。福祉理美容士の育成。車イスの着付。
hair WARATIC (ヘアー ワラティック)	識名1196-2 清大ビル1F	098-987-1714	高齢者施設、病院、ご自宅への訪問美容。座った状態でカットのできる方対象です。 営業時間:9時~18時 火曜定休日 施設:1,500円 ご自宅:4,400円(シャンプーなし)

その他のサービス



- 健康サポート薬局
- コインランドリー
- 配食サービス

★健康サポート薬局

健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のこと。皆さんの健康をより幅広く、積極的にサポートします。

名称	住所	電話番号	内容等
そうごう薬局 新赤十字前店	与儀1-18-18	833-6721	毎月第2土曜日午前10:00～12:00無料健康相談実施。健康に関することなら何でも相談受付中。認知症、フレイル、糖尿病、禁煙等。

★コインランドリー

名称	住所	電話番号	内容等
コインランドリー ライズ ウォッシュ RISE WASH	南風原町 津嘉山1289-1 琉心BLD 1階	080-3954-4120	<ul style="list-style-type: none"> ・24時間営業、年中無休（スタッフ在中：午前9:00～午後13:00） ・洗濯代行（洗濯、乾燥、畳んでお渡し） ※現在は持ち込みのみの対応。集荷・配送はコロナで休止中。詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。

★配食サービス

名称	住所	電話番号	内容等
お弁当 彩風	識名 3-20-12	836-8100	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活の改善と安否確認 ¥550/個 ・月～土(祝祭日含む)昼、夕
介護食宅配専門 スープのお店 まじゅん	浦添市仲間 2-4-1	953-0065	<ul style="list-style-type: none"> ”家族と一緒にの楽しい食卓”見ても美味しく!食べても美味しく!摂食・嚥下障がいをお持ちの方に適した食事をお届けしています。(HPより) お気軽にご相談ください。 ・受付時間:午前7:00～午後20:00
コープおきなわ夕食宅配 「ゆ～たく」	浦添市 西原1-2-1	0800-200-8300	<ul style="list-style-type: none"> 月～金曜日の平日、毎日、夕食をお届けします。管理栄養士監修の下、栄養バランスが良く、塩分とカロリーも計算された、美味しいお弁当です。 ・ご飯付コース 1食あたり平均:塩分3g、カロリー500kcal ¥594(税込) ・おかずコース 1食あたり平均:塩分3g、カロリー350kcal ¥594(税込)
まごころ弁当那覇店	那覇市	098-992-7425	<ul style="list-style-type: none"> ・平日、土日祝祭日 昼・夕食の配達 ・安否確認、お話サービス実施 ・味付け、栄養バランスに配慮したお弁当を毎日、日替わり献立でお届け。管理栄養士監修で、生活スタイルに合わせて選べるお弁当は5種類あります。毎日健康で笑顔でいられるように。まごころ込めてお届けします。

各情報誌のご案内 (ウェブサイトに掲載あり)

No.	名称	住所	お問い合わせ	備考
1	なはし市民便利帳	泉崎1-1-1 那覇市役所	862-9942 秘書広報課	制度や電話番号に変更がある場合は、毎月発行の「広報なは市民の友」などでお知らせ。
2	那覇市高齢者福祉サービス事業	泉崎1-1-1 那覇市役所	862-9010 ちゃーがんじゅう課 在宅グループ	外出支援サービス事業や緊急通報システム事業等を掲載。
3	介護保険べんり帳	泉崎1-1-1 那覇市役所	862-9010 ちゃーがんじゅう課	那覇市の介護保険料やサービスの利用料等を掲載。
4	那覇市生涯学習メニューブック	泉崎1-1-1 那覇市役所	917-3502 那覇市生涯学習推進本部事務局	「学びを愉しむ市民コース」と「生涯学習出前講座」の一覧で構成。
5	なは社協だより	金城3-5-4 那覇市総合福祉センター2階	857-7766 那覇市社会福祉協議会	毎月発行。ボランティア募集のご案内等を掲載。
6	那覇市の公民館	寄宮1-2-15 那覇市中央公民館	917-3442 中央公民館	各公民館の特色ある事業など紹介。



介護予防活動一覧

問い合わせ先:098-862-9010
(那覇市役所チャージョーがんじゅう課)

令和2年3月13日現在

	名称	開催場所	開催日時	内容			
				ちゃ〜がんじゅう体操	フィットネスダンス	いきいき百歳体操	貯筋体操
首里地区	1 がんじゅう首里(スイ)の会	イグ マツヨ首里第2 203号室 (那覇市首里平良町1-14-1)	第2・4水曜日 14:00~15:30	○	○	○	○
	2 健康体操同好会	石嶺公民館 第2学習室 (首里石嶺町2-70-9)	第2・4木曜日 10:00~12:00				○
	3 大名市営住宅	大名市営住宅集会所	毎週火曜日・金曜日 11:00~12:00			○	
	4 石嶺団らん室	石嶺団地団らん室 (首里石嶺町2-127 A2棟2階)	毎週水曜日(祝日除く) 15:00~16:00			○	
	5 末吉倶楽部	末吉市営団地	毎週月曜日 10:00~	○		○	
	6 いきいき百才体操サークル	大名第2団地自治会集会所	毎週火曜日 10:00~12:00			○	
	7 儀保公民館	儀保公民館	毎週金曜日 10:00~12:00		○		○
	8 フィットネスダンスセミナー	那覇市地域包括支援センター 繁多川 (繁多川3-8-13)	第1・3水曜日(祝日除く) 10:00~11:00		○		
	9 水中愛好会	石嶺公民館 第2学習室 (首里石嶺2-70-9)	第1・3木曜日 10:00~12:00			○	
	10 チャージョーがんじゅうセミナー	三原公民館 (三原2-17-18)	第2水曜日(祝日除く) 10:00~11:30	○			

	名称	開催場所	開催日時	内容			
				ちゃ〜が んじゅう 体操	フィットネス ダンス	いきいき 百歳体操	貯筋体操
11	すみれの会	牧志駅前ほしぞら公民館第1学習室 (安里2-1-1)	毎週月曜日(祝日除く) 10:30~11:30	○			
12	小規模多機能型 ホーム安岡	小規模多機能型ホーム安岡1階 (安謝619番地の1)	毎週月~土曜日 11:00~12:00	○			
13	悠悠倶楽部	前島町民会館 (前島1-11-1)	第3月曜日(祝日除く) 10:00~12:00	○			
14	ひまわり会	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール (松山2-22-1)	毎週月曜日(祝日除く) 14:00~16:00	○			
15	赤トンボ	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール (松山2-22-1)	毎週土曜日(祝日除く) 14:00~15:00	○			
16	曙1丁目がんじゅ う体操会	曙1丁目自治会事務所	毎週金曜日 10:00~12:00			○	
17	俳画いきいき 体操サークル	那覇市民共同プラザ	毎週火曜日 15:00~16:00	○		○	
18	がんじゅう教室	あけぼの園 3階 (曙3丁目2-3)	毎週月曜日 10:00~11:30			○	
19	びこ太郎	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール (松山2-22-1)	毎週金曜日 10:00~12:00			○	
20	ちゃー元気 クラブ	上之屋県営住宅集会所	第4金曜日 14:00~16:00			○	
21	元気になろう会	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール (松山2-22-1)	毎週金曜日 14:00~16:00	○		○	
22	フィットネス ダンス教室	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール (松山2-22-1)	毎週木曜日(祝日除く) 14:00~15:00		○		
23	曙願寿会	曙小学校校庭(雨天時:曙小学校ピロティ) (曙2-18-1)	毎日(元旦のみ除く) 6:30~7:00	○			

本庁地区

	名称	開催場所	開催日時	内容				
				ちゃ〜が んじゅう 体操	フィットネ スダン ス	いきい き百 歳体 操	貯筋 体 操	
真 和 志 地 区	24	古波蔵体操 サークル	那覇市地域包括支援センター古波蔵 (古波蔵1-24-21 108号)	毎週水曜日(祝日除く) 14:00~16:00	○			
	25	テレビ体操	真地団地集会所 (真地277)	毎週水曜日 10:00~12:00	○			
	26	体操サークル 真和志	真和志支所 コミュニティー室B1階 (寄宮2丁目32-1)	毎週水曜日 10:00~11:30	○	○	○	
	27	識名自治会 フレンズ・おおぞ ら	識名自治会集会所 (識名1253-28)	第3月曜日 10:00~12:00			○	
	28	いきいき 体操教室	那覇市地域包括支援センター識名 (長田1-16-7 C-101号)	第1,2,3,5月曜日 14:00~16:00	○		○	
	29	ひまわりの会	県営古波蔵第三市街地住宅 自治会館	毎週火曜日 14:00~16:00	○			
小 禄 地 区	30	健康体操サークル	小禄泉原自治会 (字小禄1488 がねこアパート1階)	毎週火曜日 14:00~16:00			○	
	31	フィットネスダン ス	具志自治会館(2階)	毎週火曜日 14:00~15:00		○		
	32	にこにこ サークル	那覇市地域包括支援センター小禄 (こもれびの部屋)	毎週水曜日 10:00~11:30			○	
	33	木曜サークル	那覇市地域包括支援センター小禄 (こもれびの部屋)	毎週木曜日 10:00~11:30	○			
	34	いきいき体操 がんじゅう会	山下市街地住宅 4F 集会所 (山下町18-26)	毎週火曜日 14:00~16:00	○			

地域ふれあいデイサービス 一覧

首里地区

令和2年4月時点

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
1	すずらん会	第1・3 月曜日	14:00～16:00	石嶺町自治会館 (首里石嶺町3-119)
2	大名第二団地 地域ふれあいあじさい学級	第1・2・3 月曜日	10:00～12:00	大名第二団地自治会集会所 (首里大名町1-258)
3	首里金城町虹の会	第2・4 水曜日	14:00～16:00	首里金城町村屋 (首里金城町2丁目-7)
4	久場川地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第2・4 月曜日	10:00～12:00	久場川町自治会公民館 (首里久場川町2-13)
5	汀良市営住宅ふれあいの集い	第1・3・4 金曜日	10:00～12:00	汀良市営住宅集会所 (首里汀良町3-111-1)
6	当蔵地域ふじの会	第1・3 月曜日	10:00～12:00	首里公民館3階展示室 (首里当蔵町2-8-2)
7	大名たんぽぽ	第1・2・3 月曜日	10:00～12:00	大名市営住宅自治会集会所 (首里大名町3-35)
8	いしんみ会	第1・3・4 木曜日	10:00～12:00	石嶺市営住宅自治会集会所 (首里石嶺町2-127)
9	久場川市営さくら会	第2・3・4 火曜日	10:00～12:00	久場川市営住宅自治会集会所 (首里久場川町2-96)
10	首里桃原町ふれあいデイサービス	第1・2・4 火曜日	10:00～12:00	桃原町公民館 (首里桃原町2-1)
11	首里山川町いずみ会	第2・4 月曜日	10:00～12:00	首里山川町自治公民館 (首里山川町1-27)
12	寒川ヨモギ会	第1・2・3 金曜日	14:00～16:00	寒川クラブ 寒川公民館 (首里寒川町1-69)
13	虎頭健康ふれあい会	第1・3・4 火曜日	14:00～16:00	赤平町自治会集会所 (首里赤平町2-67)
14	鳥堀寿会	第1・2・4 月曜日	10:00～12:00	鳥堀町自治公民館 (首里鳥堀町3-49)
15	汀良若獅子会	第2・3・4 金曜日	10:00～12:00	汀良町自治ふれあい館 (首里汀良町1-42)
16	崎山町いきいきふれあい会	第1・2・3 火曜日	14:00～16:00	首里崎山町公民館 (崎山町1-13) (崎山4-35-2)
17	赤田ふれあい会	第1・3・4 火曜日	10:00～12:00	赤田クラブ (赤田町2-16)
18	しいしゆうゆう	第1・2・4 水曜日	14:00～16:00	末吉町公民館 (末吉町2-19)

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
19	じーぶゆがふ会	第2・4 木曜日	10:00～12:00	儀保町民会館 (儀保町4-65)
20	鳥堀県営ふれあいクラブ	第2・4 水曜日	14:00～16:00	鳥堀県営団地自治会集会所 (首里鳥堀5-55-3)
21	桜さくみち会	第3 木曜日	10:00～12:00	城北中学校地域連携室 (石嶺町1-112)
22	みはらし長寿会	第2・4 火曜日	10:00～12:00	みはらし館 (首里金城町4-18-3)
23	石嶺睦美会	第2・4 金曜日	14:00～16:00	石嶺町本字集会所 (首里石嶺町1-41)
24	末吉ぶどう乃会	第2・3・4 水曜日	10:00～12:00	末吉市営住宅自治会集会所 (首里末吉町3-12)
25	たんぼぼ福寿会	第2・4 火曜日	10:00～12:00	石嶺町自治会館 (首里石嶺町3-119)
26	平良町真竹の会	第1・3 火曜日	14:00～16:00	平良町自治会館 (首里平良町2丁目67)

真和志地区

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
1	安里金満ゆんたく会	第1・3・4 木曜日	10:00～12:00	安里会館 (字安里49)
2	上間ゆんたく会	第1・2・3 火曜日	10:00～12:00	上間自治会公民館 (上間1-17-13)
3	国場うじねーの会	第1・3 水曜日	10:00～12:00	国場自治会館 (字国場95)
4	古波蔵がんにゅう会	第1・2・3 月曜日	10:00～12:00	むつみ会館内 (古波蔵2-18-2)
5	大道会	第1・3 火曜日	10:00～12:00	大道公民館 (字大道132)
6	仲井真ハイツゆんたく会	第2・3・4 木曜日	14:00～16:00	仲井真ハイツ自治公民館 (字仲井真398-10)
7	繁多川高層若水会	第1・3・4 水曜日	14:00～16:00	県営繁多川高層住宅集会所 (繁多川1-16-30)
8	繁多川地域ふれあいデイサービス	第2・3・4 木曜日	10:00～12:00	繁多川公民館 (繁多川4-1-38)
10	真嘉比やーにんじゅ会	第2・4 火曜日	10:00～12:00	真嘉比自治会館 (字真嘉比2-33-12)
11	真地団地ゆんたく塾	第1・2・4 木曜日	14:00～16:00	真地団地自治会集会所 (字真地277)

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
12	隣隣まわし	第1・2・4 火曜日	14:00～16:00	真和志小学校クラブハウス (寄宮3-1-1)
13	宮城原ひまわりの会	第1・2・3 水曜日	10:00～12:00	宮城区自治公民館 (寄宮2-27-28)
14	識名ゆいゆい会	第2・4 木曜日	14:00～16:00	識名自治公民館むらやー (識名4-2-16)
15	仲井真ゆいの会	第2・3・4 月曜日	14:00～16:00	仲井真自治会館 (字仲井真112)
16	大蔵地域ふれあい会	第1・2・3 水曜日	10:00～12:00	県営第二市街地住宅自治会集会所 (古波蔵2-7-1)
17	仲良し識名	第1・3 月曜日	14:00～16:00	那覇市識名老人福祉センター (識名2-5-5)
18	三原松竹の会	第1・3・4 水曜日	10:00～12:00	三原区自治公民館 (三原2-17-18 2階)
19	真地ふれあいデイサービス運営協議会	第2・3・4 水曜日	10:00～12:00	真地公民館 (字真地428 2階)
20	与儀カトレア会	第1・3 水曜日	14:00～16:00	与儀八三会館 (与儀1-15-10)
21	繁多川一期会	第2・3・4 金曜日	10:00～12:00	繁多川市営住宅集会所 (繁多川3-4-40)
22	フレンドリー長田	第1・2・3 木曜日	14:00～16:00	寄宮中学校 美術教室 (長田1-13-65)
23	寄宮ファミリー	第1・2・4 月曜日	14:00～16:00	寄宮分譲住宅集会所 (寄宮3-3-5 216号室)
24	いきいき真和志	第1・3・4 木曜日	14:00～16:00	真和志庁舎地下コミュニティー室 (寄宮2-32-1)
25	県営上間すこやか会	第2・3・4 水曜日	14:00～16:00	県営上間自治会館 (字上間295-1)
26	おもとひばり会	第2・4 月曜日	14:00～16:00	久米国鼎会館 (安里45 2階)
27	県営松川ふれ愛塾	第1・3・4 木曜日	10:00～12:00	県営松川住宅集会所 (繁多川2-5-1)
28	識名市営住宅ふれあい運営協議会	第2・3・4 水曜日	14:00～16:00	識名市営住宅集会所事務所 (識名1-17-1)
29	宮城区南フェアリー会	第1・2・4 月曜日	10:00～12:00	宮城区南自治会館 (寄宮2-14-1)
30	ひらの美和の会	第1・2・4 月曜日	10:00～12:00	平野区自治会館 (寄宮1-7-53)

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
31	ちむぐるくろのデイサービス おーきなわ	第1・2・3 木曜日	10:00～12:00	沖縄大学・3号館102 (国場555番地) 授業がある場合は多目的広場で
32	松川がんじゅう会	第1・2・4 火曜日	10:00～12:00	松川公民館 (松川3-7-8)
33	古島自治会 がんじゅう会	第1・2・4 金曜日	14:00～16: 00	古島自治会集会所 (古島2-21-1)

本庁地区

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
1	あけぼのの集い	第1・3 木曜日	14:00～16:00	曙小学校 (曙2-18-1)
2	住吉区若葉会	第1・2・4 水曜日	10:00～12:00	垣花奉頌会安謝集会所 (安謝239-6)
3	岡野みじゅん会	第2・3・4 金曜日	14:00～16:00	岡野区自治会集会所 (安謝620-42)
4	久米地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第2・3・4 木曜日	10:00～12:00	久米同進会館2階 (久米2-16-9)
5	古蔵かりゆし運営協議会	第1・2・3 木曜日	10:00～12:00	県営第一古波蔵市街地住宅集会所 (古波蔵3-10-1)
6	湖東地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第1・3 金曜日	14:00～16:00	県営美田団地集会所 (古波蔵3-3-20)
7	古蔵向陽地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第1・3・4 月曜日	10:00～12:00	古蔵中学校地域連携室 (古波蔵4-8-19)
8	楚辺なんじゃ塾	第2・4 金曜日	14:00～16:00	城岳小学校コミュニティー室 (楚辺2-1-1)
9	美田地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第1・2・4 火曜日	14:00～16:00	楚辺2丁目34-8
10	壺川東がじまる会	第1・2・3 木曜日	14:00～16:00	壺川東改良市営住宅集会所 (壺川1-13-3)
11	わかばの会	第2・4 水曜日	10:00～12:00	壺屋児童館2階 (壺屋1-5-13)
12	泊ふれあいクラブ	第1・2・4 月曜日	14:00～16:00	泊小学校クラブハウス (泊2-23-9)
13	三重城地域デイサービスかりゆし	第1・3・4 火曜日	14:00～16:00	県営三重城市街地住宅集会所 (西3-9-7)
14	那覇セントラルホテル 地域ふれあいデイサービス りっかりっか会	第1・3 木曜日	10:00～12:00	那覇セントラルホテル (牧志2-16-36)
15	山下地域ふれあいデイサービス	第1・3・4 月曜日	14:00～16:00	垣花小学校1回 視聴覚室 (山下町17-1)
16	若浦会ふれあいデイサービス	第2・4 木曜日	14:00～16:00	若狭市営住宅集会所 (若狭3-18 1棟10階)

No.	名 称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
17	若狭地域若草の会	第2・4 木曜日	14:00～16:00	若狭公民館 (若狭2-12-1)
18	若狭めおとがんじゅう会	第2・3・4 水曜日	10:00～12:00	垣花奉頌会若狭集会所 (若狭3-37-3)
19	銘苺松葉会	第2・4金 曜日	10:00～12:00	銘苺市営住宅集会所 (銘苺213)
20	わかさ百寿会	第2・4 木曜日	14:00～16:00	若狭1丁目
21	開南ひまわりの会	第1・3 金曜日	10:00～12:00	開南カトリック教会 (樋川1-13-10)
22	辻福寿会	第2・4 水曜日	14:00～16:00	辻老人憩の家 (辻2-14-1公営住宅1階)
23	前島悠悠倶楽部	第1・2・4 月曜日	10:00～12:00	前島町民会館 (前島1-11-1 3階)
24	ちゃーげんきクラブ	第1・2・3 金曜日	14:00～16:00	県営上之屋市街地住宅集会所 (字上之屋370)
25	天久あしびな一会	第2・3・4 木曜日	14:00～16:00	天久公民館 (天久798-1)
26	デイサービスことぶき	第1・3・4 月曜日	14:00～16:00	前島3丁目自治会事務所 (前島3-5-3 メゾンひとし)
27	安謝にこにこ会	第1・2・3 水曜日	14:00～16:00	安謝公民館 (安謝48)
28	くもじデイゴ会	第1・3 金曜日	10:00～12:00	那覇市緑ヶ丘集会所 くもじにじいろ館(那覇市牧志1-6-55)
29	新都心ゆいの会	第1・2・3 火曜日	10:00～12:00	新都心銘苺市営住宅集会所 (銘苺1-18-16)
30	ふれあいデイサービス松尾	第2・3・4 月曜日	10:00～12:00	相談センター松尾 (松尾2-16-45)
31	久米1丁目ふれデイ	第1・2・3 火曜日	10:00～12:00	上山中学校地域連携室 (久米1-3-1)
32	漫湖ほがらか会	第2・3・4 木曜日	14:00～16:00	県営古波蔵第3市街地住宅自治会事務所 (古波蔵3-4-2)
33	ハッピー健康若さ	第1・2・4 火曜日	10:00～12:00	津波避難ビル
34	サンライズ松尾	第1・2・3 火曜日	10:00～12:00	松尾2丁目自治会事務所 (壺屋1-1-29)
35	松尾1丁目八汐の会	第2・4月 曜日	10:00～12:00	開南小学校 (泉崎1-1-6)
36	樋川なかよし会	第1・2・4 木曜日	10:00～12:00	万惣不動産 ほがらか広場 (樋川1-3-6)

No.	名 称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
37	県営天久いじゅの会	第2・3・4 木曜日	10:00～12:00	県営天久高層住宅自治会室 (銘苅1-18-73 1階)
38	楚辺中央はっぴークラブ	第1・2・3 木曜日	14:00～16:00	楚辺二丁目中央自治会事務所 (楚辺2-6-21)
39	ちむすがりどくろ船増原	第1・3 火曜日	10:00～12:00	樋川1丁目
40	大橋かりゆし会	第2・4 水曜日	14:00～16:00	県営大橋市街地住宅自治会集会所 (壺川2-10-6)
41	安謝ヤング	第1・2・4 水曜日	14:00～16:00	安謝第一市営住宅自治会事務所 (安謝664-50-401)
42	まつやま若松会	第2・4 水曜日	14:00～16:00	那覇市津波避難ビル (松山2-22-1 2F)
43	安岡はごろも会	第1・2・3 水曜日	10:00～12:00	県営安岡団地集会所 (銘苅288-31)
44	あがりていーだヌ会	第1・3 月曜日	10:00～12:00	東町自治会 集会所 (東町15-15)
45	安謝 縁会	第2・3・4 火曜日	14:00～16:00	安謝市営住宅集会所
46	ほしぞら リフレッシュ メイト	第2・3・4 月曜日	10:00～12:00	牧志駅前ほしぞら公民館 (安里2-1-1)
47	壺川コスモス会	第2・4 火曜日	14:00～16:00	壺川市営住宅自治会集会所 (壺川3-2-5 2棟4階)

小禄地区

No.	名 称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
1	安次嶺金曜会	第1・3 金曜日	14:00～16:00	安次嶺自治会館 (字小禄839-6)
2	宇栄原地域ふれあい運営協議会	第1・2・3 火曜日	10:00～12:00	宇栄原団地自治会集会所 (宇栄原3-27)
3	小禄地域ふれあいデイサービス会	第2・4 火曜日	14:00～16:00	小禄自治会館 (小禄5-4-6)
4	泉原地域泉の会	第1・2・3 金曜日	10:00～12:00	泉原自治会事務所 (字小禄1488我如古アパート101号)
5	小禄市営住宅いちゅんどう会	第2・3・4 木曜日	10:00～12:00	小禄市営住宅集会所 (田原3-6-1 4棟)
6	具志地域ふれあいデイサービス	第2・3・4 月曜日	14:00～16:00	具志自治会館 (具志2-15-17)
7	宝の会	第1・2・3 月曜日	14:00～16:00	高良自治会集会所 (高良1-7-1)
8	田原健康会	第1・3 火曜日	14:00～16:00	田原自治会館 (字田原88)

No.	名 称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
7	宝の会	第1・2・3 月曜日	14:00～16:00	高良自治会集会所 (高良1-7-1)
8	田原健康会	第1・3 火曜日	14:00～16:00	田原自治会館 (字田原88)
9	いきいきみやぐすく	第2・4 月曜日	14:00～16:00	宮城自治会館 (宮城1-9-10)
10	とーまデイサービス	第1・3 木曜日	14:00～16:00	當間共同集会所 (字小禄826-8)
11	大嶺たのしみ会	第1・3 水曜日	14:00～16:00	大嶺自治会館 (宇栄原1-3-1)
12	新町さつき会	第2・3・4 金曜日	14:00～16:00	さつき小学校プラザ (宇栄原1-10-2)
13	字鏡水しみず会	第2・3・4 火曜日	14:00～16:00	鏡水ふれあい会館 (小禄909-4)
14	県営赤嶺団地生き活きくらぶ	第1・2・3 金曜日	10:00～12:00	県営赤嶺団地集會事務所 (赤嶺2-5-1)
15	ステイヤングおろく	第1・2・3 月曜日	14:00～16:00	こもれびの部屋 地域包括支援センター小禄 (小禄5-12-1)
16	赤嶺ゆるる会	第1・3 水曜日	10:00～12:00	赤嶺自治会館 (赤嶺1-10-1)
17	秋桜会	第2・3・4 木曜日	10:00～12:00	宇栄原自治会館 (宇栄原6-12-57)
18	サンシャインクラブ	第1・2・3 火曜日	14:00～16:00	小禄支所2F (宇栄原1035)
19	かな金会	第1・3 金曜日	14:00～16:00	金城自治会館 (金城3-3-2)
20	鏡水 がんじゅう会	第1・2・3 月曜日	14:00～16:00	鏡原中学校・地域連携室 (鏡原町36-1)

那覇市認知症カフェ



那覇市では、認知症への理解を促し、認知症の方やその家族、また地域の方の居場所づくりの場、また支援者や専門職種が連携する場として、認知症カフェを開催しています。認知症カフェでは、くつろいだり、認知症の講話を聴いたり、認知症予防の脳トレや運動などを行っています。各カフェで、施設や店舗と連携しながら、オリジナルなプログラムを展開しています。どうぞ、お立寄り、お楽しみください。

認知症カフェって何をするとところ？

●くつろぐ場 ●認知症について学ぶ場 ●つながる場 ●認知症予防の運動など

★随時更新予定ですが、場所や内容等のお問い合わせは、各開催場所の連絡先をお願いします。また、初めて訪れる際は事前にご連絡をお願いします。

令和元年4月3日時点

No	カフェの名前	開催場所	開催日時	料金(飲み物付)	地域包括支援センター	連絡先・担当
1	オレンジカフェ	地域包括支援センター石嶺 (首里石嶺町2-97-1)	第3土曜日 午後2:00～午後4:00	100円	地域包括支援センター 石嶺	886-7987 比嘉
2	かなさんどーカフェ	ソーシャルハウスあごら にじいろ食堂 (首里桃原町1-8)	第2金曜日 午後12:30～午後3:30	250円(食事なし) 550円(食事希望)	地域包括支援センター 城西	887-7700 城間
3	まつしま オレンジカフェ (もこもこ会)	地域包括支援センター 松島(古島2-16-25 1F)	毎週月曜日 午後2:00～午後4:00	100円	地域包括支援センター 松島	882-2266 伊波
4	まかびオレンジカフェ	真嘉比公民館 (真嘉比2-33-12)	第3火曜日 (午前10:00～午前12:00)	無料	地域包括支援センター 松島	882-2266 伊波
5	ほっとうえまカフェ	地域包括支援センター 国場 (字上間372 1階)	第4水曜日 午前10:00～午前12:00	100円	地域包括支援センター 国場	851-9308
6	認知症予防 ニコニコカフェ	地域包括支援センター若狭 (若狭2-1-10)	第3火曜日 午後2:00～午後4:00	無料	地域包括支援センター 若狭	863-1165 吉田
7	にぎわいカフェ	地域包括支援センター城岳 (松尾2-16-45)	第3水曜日 午前10:00～午前12:00	100円	地域包括支援センター 城岳	863-3660 平良
8	こもればいカフェ	こもればいの部屋 (小禄5-12-1)	第2火曜日 午後2時～午後3時30分	100円	地域包括支援センター 小禄	858-0096 仲宗根
9	うるくう～ オレンジリング	イオン那覇店3階 那覇ラウンジ (金城5-10-2)	第4水曜日 午前10:00～12:00	無料	地域包括支援センター かなぐすく・高良	・852-0777(當山) ・859-6633(伊佐)
10	認知症 オレンジカフェ	にじの森文庫 (松川1275-4-1F)	第2水曜日 午後2:00～午後3:30	100円	地域包括支援センター 松川	882-1622 照喜名
11	かなさカフェ	かなさ保育園2階 (那覇市長田2-28-40)	第2水曜日 午前10:30～午前12:00	100円	地域包括支援センター 識名	987-1010 平林
12	なないろカフェ	くもじ・にじいろ館 (緑ヶ丘公園集会所) (枚志1-6-55)	第2金曜日 午前10:00～午前12:00	100円	地域包括支援センター 泊	860-5121 知念
13	笑顔花咲く フラワーカフェ	地域包括支援センター古波蔵 (古波蔵4-7-5 古波蔵アパート1F)	第1・3火曜日 午後2:00～午後3:30	100円	地域包括支援センター 古波蔵	855-6254 金城
14	オレンジカフェ アビタン	小規模多機能ホーム アビタン (宇栄原2-9-31)	第3火曜日 午後2:00～午後4:00	100円	地域包括支援センター かなぐすく	852-0777 當山
15	さんて・カフェ	就労継続支援事業 アトリエ種子 (首里平良町1-32-1)	第1土曜日 午前10:00～午前12:00	150円	地域包括支援センター 大名	098-886-5177 千葉
16	メモリーカフェ	丸吉塩せんべい のうれんプラザ店 (樋川2-3-1のうれんプラザ)	第1金曜日 午後2:00～午後3:30	300円	地域包括支援センター 安里	860-2211 清水
17	メモリーカフェ おうちばん家	おうちばん家NoNa (安謝2-15-18)	第2木曜日 午後15:00～午後16:00	メニュー注文	地域包括支援センター 安謝	860-3747 安里
18	いちゃり場カフェ	小規模なみ診療所 敷地内 (那覇市宮城1-1-37)	第1木曜日 午後1:30～午後3:30	100円	地域包括支援センター 高良	859-6633 (要予約、定員5名) 伊佐
19	おもいで の そらcafe	地域包括支援センター新都心 (銘苅1-6-15 1F)	毎月第4土曜日 10:00～11:30	100円	地域包括支援センター 新都心	941-2252 山城

No	カフェの名前	開催場所	開催日時	料金(飲み物付)	実施団体	連絡先・担当
1	ゆんたく喫茶 uruku(うるく)	グループホーム ひやみかち小禄 (字小禄172-1)	偶数月第4土曜日 午後2:30～午後4:00	100円	グループホーム ひやみかち小禄	858-2111
2	ひまわりカフェ	小規模多機能ホーム 安岡 (安謝619-1)	第4木曜日へ変更 午後2:30～午後3:30	無料	小規模多機能 ホーム安岡	943-6388
3	長田大好きカフェ	小規模多機能型施設 デイ長田1階地域交流室 (長田1-13-54)	第4火曜日 午後1:00～午後3:00	100円	小規模多機能型施設 デイ長田	854-5401
4	認知症シオンカフェ	シオンハウス (松川2-16-1 2F)	第4月曜日 午後12:00～午後14:30	ドリンク150円 ランチ300円	シオンハウス	080-3015-1979 日高

ふれあい・いきいきサロン 一覧(首里)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
1	イチモクカイ 一本会	毎月第1木曜日 10:00-12:00 コーヒーを飲みながらゆんたく ※男性専用	首里石嶺町3丁目
2	ウフカクザ 大角座	毎週月曜日 14:00-18:00 囲碁、将棋 ※男性専用	鳥堀町自治会事務所
3	サロンかりゆし	毎月第4月曜日 10:00~12:00 民舞、ゆんたく、軽食	大名第二団地 自治会集会所
4	首里石だたみ会	毎週月~金曜日 9:00-12:00 グランドゴルフ	日本民藝館跡地 首里金城町
5	汀良市営住宅 ゆんたく	毎月第2金曜日 10:00-14:00 予備日毎月第5金曜日 10:00-14:00 カラオケ、ゆんたく	汀良市営住宅 自治会集会場
6	なの花会	毎月第1金曜日 14:00-16:00 ゆんたく	首里石嶺町4丁目
7	ペンタス花の会	毎月第4月曜日 13:00~15:00 ゆんたく、手芸、料理教室、外食、宿泊	首里石嶺町1丁目
8	サンモクカイ みはらし三木会	毎月第3木曜日 14:30~16:30 ゆんたく	崎山ハイツみはらし館
10	サロンおはよう会	毎週月曜日~土曜日 6:30~7:30 ラジオ体操、地域(通り清掃) 夏休み(蝶をとばそう会)	崎山町自治会
11	桃原町いやしの会	グランドゴルフ(月・水・金曜日 9:00~11:00) カラオケゆんたく(第4木曜日 11:00~)	桃原町自治会 多目的広場
12	鳥堀町自治会 ・木曜会	毎週木曜日 14:00-16:00 ゆんたく、お茶飲み	鳥堀町自治会事務所
13	リリーローズ	毎月第2木曜日 15:00-16:30 介護予防体操、カラオケ	カフェレストラン リリーローズ
14	赤平町「虎頭会」	毎週土曜日 10:00~11:00 ゆんたく、お茶のみ	虎瀬子園内集会所

ふれあい・いきいきサロン 一覧(真和志)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
14	百金食堂	毎週金曜日 食事、ゆんたく	真地団地自治会集会所
15	男の食ッキング	毎月第2土曜日 11:30-13:30 調理 ※男性専用	繁多川公民館調理室
16	フレンズおおぞら	グランドゴルフ(毎月第1日曜日 10:00-12:00) 健康体操(第3月曜日 10:00~12:00)	おおぞら児童公園内 自治会集会所
17	松金クラブ	毎週金曜日 10:00~15:00 囲碁	—
18	わかば	毎月第1土曜日 10:00-12:00 ゆんたく、歌、体操	琉球新報国場販売店
19	スマイル女子会	毎月第3水曜日 10:00~ 小物作り	那覇市地域包括支援センター 識名
20	真地自治会 ゆんたく会	毎月第1土曜日 12:00~15:00 食事、ゆんたく	真地公民館
21	ゆんたく広場	毎月第2・4土曜日 13:00-16:00 小物作り、ゆんたく	宇久増自治会集会所
22	三線クラブ 遊友会	毎週火曜日 19:00-21:00 三線	識名市営住宅自治会集会所
23	サロンぼちぼち会	毎月第3金曜日 18:00~21:00 食事、ゆんたく、カラオケ ※男性中心	真地公民館
24	まわしふぁ〜かんだ	毎月第3火曜日 10:00~12:00 子育てサロン	ボランティアサロンまわし (真和志支所)
25	サロン はなびより	毎月第2・3・4金曜日 10:00~12:00 ゆんたく、介護予防体操	桜山荘「共にいきるまち古波蔵」
26	やまだばるコーラス	毎月第2金曜日 12:00~ カラオケ、ゆんたく	カラオケハウスとまと、アミュージアム

ふれあい・いきいきサロン 一覧(本庁)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
27	あけぼの ほのぼの会	第2、4木曜日、第4火曜日 14:00~16:00 ゆんたく、小物作り、健康体操	あけぼの団地自治会集会所
28	あけぼの ゆんたくサロン	毎週木曜日 19:30~21:00 卓球	あけぼの団地自治会集会所
29	いいあんべー	毎月第2火曜日 10:00~12:00 ゆんたく	樋川1丁目
30	いきいき ゆんたくサロン	毎月第4金曜日14:00~16:00 ゆんたく	若狭3丁目
31	いきいき ゆんたくサロン	毎月第1・3水曜日 10:00~12:00 ゆんたく、体操、健康講話等	若狭市営住宅 自治会集会所
32	三線サークル ヤング結	毎週金曜日 20:00~22:00 三線	安謝第一市営住宅 自治会集会所
33	ラッキー木よう会	毎月第1木曜日 10:00~12:00 ゆんたく・合唱・脳トレ	楚辺区自治会事務所
34	ちゅら花	毎週月~土曜日 11:00~17:00 食事、ゆんたく	ちゅら花
35	なかゆくい	毎月第3木曜日 14:00~16:00 ゆんたく、小物作り等	若狭1丁目
36	ホウセンカ 縫染花	毎月第2・4土曜日 14:00~17:00 紅型、藍染、小物作り等	三重城自治会集会所
37	美田ふれあい	毎週木曜日 10:00~12:00 書道、食事、ゆんたく	美田自治会集会所
38	ゆんたく お茶飲み会	土日以外 10:00~12:00 ゆんたく	安岡団地自治会集会所
39	銘苺新都心囲碁クラブ	毎週日曜日14:00~17:00 囲碁	銘苺新都心自治会事務所
40	はやおきラジオ体操 健康会	毎週月曜日~金曜日 6:30~7:30 ラジオ体操、ゆんたく	壺川東公園内
41	ドリームサロン泉崎	毎週土日 13:00~16:00 ゆんたく、お茶のみ	大賀電化
42	コスモス絆の会	第1.3火曜日 13:00~14:00 ゆんたく、手工芸	壺川市営住宅自治会集会所

ふれあい・いきいきサロン 一覧(小緑)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
43	おしゃべりサロン ゆくいどろくる	毎月第3日曜日 12:00~14:00 ※昼食型	泉原自治会集会所
44	ひまわり水よう会	毎週水曜日 10:00~12:00 手工芸	県営赤嶺団地 自治会集会所
45	カラオケサロン すみれ	第2・4木曜日 13:00~17:00 カラオケ、体操、脳トレ	ビックエコー田原店
46	田原きんよう会	毎月第4金曜日 14:00-16:00 ゆんたく、カラオケ、学習会	田原自治会館
47	那覇ゴールデン61	毎週火、木曜日 10:00~12:00 野球を通じた交流	奥武山公園グラウンド
48	たんぽぽ会	毎月第3日曜日 13:00~15:00 ゆんたく、小物づくり	デイサービスヤングハート

おろく買い物 ボランティア

～自分で買う楽しみを応援します～



●どのような買い物ボランティア？

- ①協力事業所が無料で送迎と付き添いをします。
ただしタクシー代わりでのご利用はお断りしております。
- ②送迎、買い物を含め1時間以内です。
- ③回数・曜日は協力事業所の空き状況によります。
- ④対象地域は小祿地域全域です。

●ご利用対象者は？*①～③全てに該当する方が対象です。

- ①身近に支援者がいない高齢者です。
- ②店内で介助や見守りが必要な方です。
- ③経済的に余裕がない方です。



問い合わせ・申込

◇那覇市地域包括支援センター高良 ☎859-6633
(各調整はコーディネーターに協力をいただいております。)

協力事業所

◇小祿みなみ診療所 ◇鏡原偕生園デイサービス ◇グループホームつぼみ
◇デイサービスさつき荘 *協力事業所募集中

利用までの流れ

- ①申請
- ②受付・利用判定
(包括高良)
- ③事業所調整
(コーディネーター)
- ④利用調整・
初回活動調整
- ⑤顔合わせ
- ⑥利用開始



包括



令和3年4月1日より 福祉バス ふくちゃん号 時刻表

◎ 本庁コース

* 1 便	月・水・金	2 便	3 便	月・水・金
1	8:30発 那覇市総合福祉センター	12:00発	15:00発	那覇市総合福祉センター
2	8:35 田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)	12:03	15:03	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)
3	8:40 奥武山公園駅前バス停	12:05	15:05	奥武山公園駅前バス停
4	8:45 壺川老人福祉センター	12:10	15:10	壺川老人福祉センター
5	8:48 県営古波蔵第3市街地住宅前	12:13	15:13	県営古波蔵第3市街地住宅前
6	8:50 古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏	12:15	15:15	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏
7	8:52 古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)	12:17	15:17	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)
8	8:55 真玉橋バス停	12:19	15:19	真玉橋バス停
9	8:59 ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前 (ローソン那覇国場店手前)	12:22	15:22	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前 (ローソン那覇国場店手前)
10	9:01 ブックオフ那覇与儀店前	12:25	15:25	ブックオフ那覇与儀店前
11	9:03 トーエ洋菓子店向かい(与儀小近く)	12:28	15:28	トーエ洋菓子店向かい(与儀小近く)
12	9:09 那覇高校前バス停	12:34	15:34	那覇高校前バス停
13	9:11 県庁南口バス停	12:35	15:35	県庁南口バス停
14	9:12 上泉バス停	12:36	15:36	上泉バス停
15	9:15 旭橋駅前バス停(国道58号線)	12:40	15:40	旭橋駅前バス停(国道58号線)
16	9:17 久米バス停	12:41	15:41	久米バス停
17	9:18 西武門バス停	12:42	15:42	西武門バス停
18	9:20 辻老人憩の家	12:44	15:44	辻老人憩の家
19	9:23 久米郵便局前バス停	12:47	15:47	久米郵便局前バス停
20	9:26 ファミリーマート ソルヴィータ松山店前	12:50	15:50	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前
21	9:28 那覇市津波避難ビル前	12:51	15:51	那覇市津波避難ビル前
22	9:32 那覇市文化芸術劇場なは一と前(一銀通り)	12:57	15:57	那覇市文化芸術劇場なは一と前(一銀通り)
23	9:34 沖縄県視覚障害者福祉センター前	13:00	16:00	沖縄県視覚障害者福祉センター前
24	9:35 地域包括支援センター城岳前	13:01	16:01	地域包括支援センター城岳前
25	9:37 中央公園正面入口前	13:03	16:03	中央公園正面入口前
26	9:41 農協会館前バス停	13:06	16:06	農協会館前バス停
27	9:46 壺川老人福祉センター	13:10	16:10	壺川老人福祉センター
28	9:48 奥武山公園駅前バス停	13:13	16:13	奥武山公園駅前バス停
29	9:55 那覇市総合福祉センター	13:20	16:20	那覇市総合福祉センター

※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。
 問合せ 那覇市チャージんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425

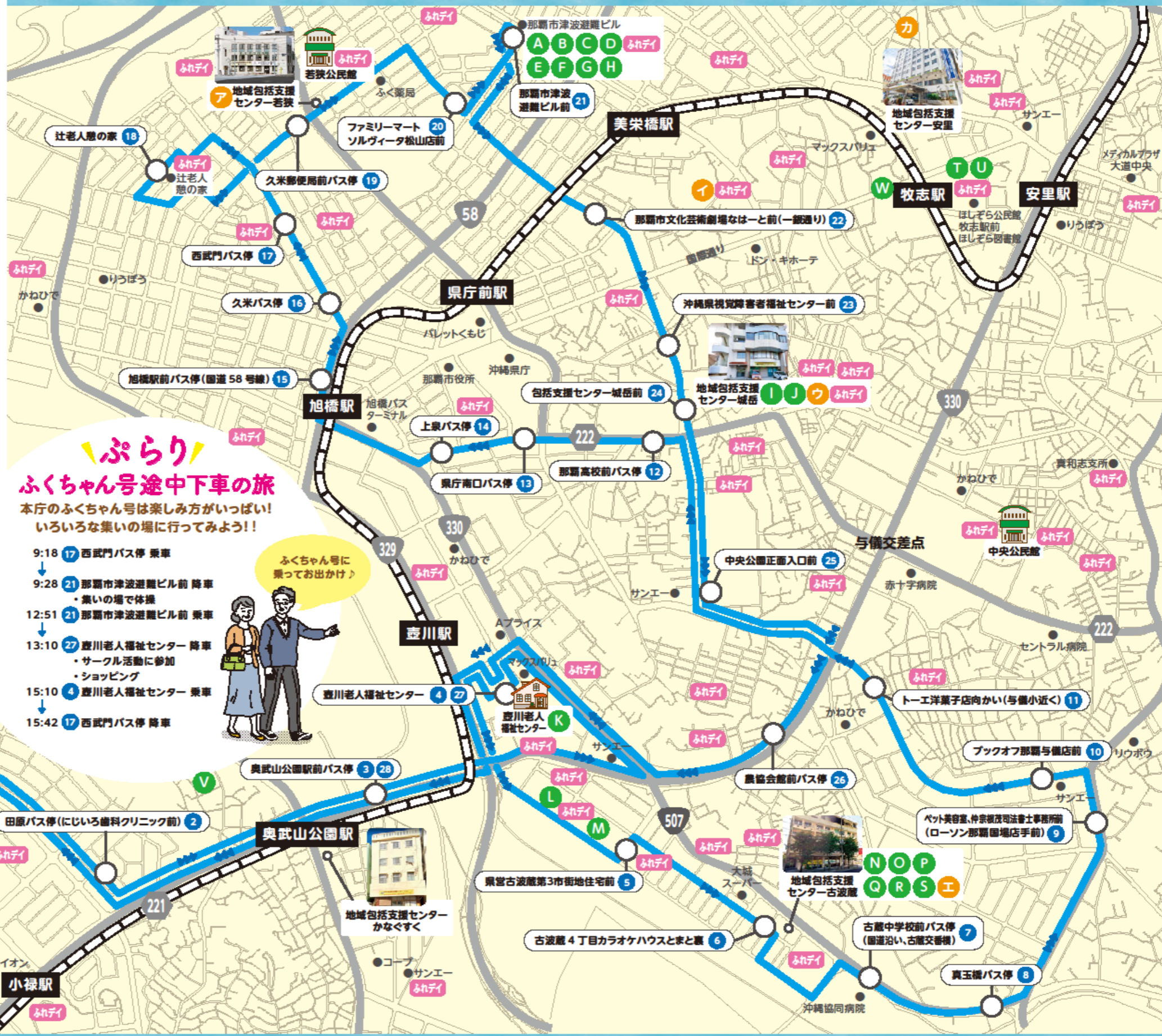
本庁地区コース (月・水・金)

● 数字は「路線時刻番号」です
乗車時刻を確認して、ご利用ください。

ふくちゃん号時刻表

	1便	2便	3便	バス停名
1	8:30	12:00	15:00	那覇市総合福祉センター
2	8:35	12:03	15:03	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)
3	8:40	12:05	15:05	奥武山公園駅前バス停
4	8:45	12:10	15:10	豊川老人福祉センター
5	8:48	12:13	15:13	泉宮古波蔵3市街地住宅前
6	8:50	12:15	15:15	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏
7	8:52	12:17	15:17	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)
8	8:55	12:19	15:19	真玉橋バス停
9	8:59	12:22	15:22	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前(ローソン那覇国場店手前)
10	9:01	12:25	15:25	ブックオフ那覇与儀店前
11	9:03	12:28	15:28	トーエ洋菓子店向かい(与儀小近く)
12	9:09	12:34	15:34	那覇高校前バス停
13	9:11	12:35	15:35	県庁南口バス停
14	9:12	12:36	15:36	上泉バス停
15	9:15	12:40	15:40	旭橋駅前バス停(国道58号線)
16	9:17	12:41	15:41	久米バス停
17	9:18	12:42	15:42	西武門バス停
18	9:20	12:44	15:44	辻老人憩の家
19	9:23	12:47	15:47	久米郵便局前バス停
20	9:26	12:50	15:50	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前
21	9:28	12:51	15:51	那覇市津波避難ビル前
22	9:32	12:57	15:57	那覇市文化芸術劇場なはーと前(一部通り)
23	9:34	13:00	16:00	沖縄県視覚障害者福祉センター前
24	9:35	13:01	16:01	包括支援センター城岳前
25	9:37	13:03	16:03	中央公園正面入口前
26	9:41	13:06	16:06	農協会館前バス停
27	9:46	13:10	16:10	豊川老人福祉センター
28	9:48	13:13	16:13	奥武山公園駅前バス停
29	9:55	13:20	16:20	那覇市総合福祉センター

※雨天、交通状況で時間のずれが生じることがありますのでご了承ください。



ぷらり!
ふくちゃん号途中下車の旅
本庁のふくちゃん号は楽しみ方がいっぱい!
いろいろな集いの場に行ってみよう!!

- 9:18 17 西武門バス停 乗車
- 9:28 21 那覇市津波避難ビル前 降車
・集いの場で体操
- 12:51 21 那覇市津波避難ビル前 乗車
- 13:10 27 豊川老人福祉センター 降車
・サークル活動に参加
・ショッピング
- 15:10 4 豊川老人福祉センター 乗車
- 15:42 17 西武門バス停 降車



- アルファベットは、集いの場です。
- カタカナは、認知症カフェです。
※裏面の一覧表と照らし合わせてご利用ください。
- ふれデイ は、ふれあいデイサービスです。
詳しくは、那覇社協へお問合せください。
(那覇市社会福祉協議会 ☎098-857-7766)

集いの場 [問合せ] 098-862-9010 那覇市役所チャージがんじゅう課

- | | | |
|---|---|--|
| A ひまわり会
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週月曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 16:00 | B 赤トンボ
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週土曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00 | C 元気になろう会
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週金曜日 / 14:00 ~ 16:00 |
| D ぴこ太郎
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週金曜日 / 10:00 ~ 12:00 | E オハナの会
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週木曜日 / 10:00 ~ 12:00 | F 若松はつらっクラブ
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週水曜日 / 10:30 ~ 12:00 |
| G 音楽を楽しもう会
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週土曜日 / 15:00 ~ 17:00 | H フィットネスダンス教室
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[開] 毎週木曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00 | I いきいきセミナー城岳
那覇市地域包括支援センター城岳
(松尾 2-16-45)
[開] 毎月第1・3火曜日 / 14:00 ~ 15:30 |
| J 三線サークル
那覇市地域包括支援センター城岳
(松尾 2-16-45)
[開] 毎週金曜日 / 14:00 ~ 16:00 | K 壺川元気くらぶ
壺川老人福祉センター
(壺川老人福祉センター)
[開] 第1・3水曜日 / 13:00 ~ 14:30 | L 美田運動サークル
県営美田市街地住宅・集会所
(古波蔵 3-3-20)
[開] 毎週土曜日 / 10:00 ~ 11:00 |
| M 運動サークルひまわりの会
県営古波蔵第三市街地住宅・自治会館
(古波蔵 3-4)
[開] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00 | N 月曜サークル
那覇市地域包括支援センター古波蔵
(古波蔵 4-7-5 1F)
[開] 毎週月曜日 / 10:00 ~ 12:00 | O 水曜サークル(パワーメンスサークル)
那覇市地域包括支援センター古波蔵
(古波蔵 4-7-5 1F)
[開] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 12:00 |
| P 水曜午後サークル
那覇市地域包括支援センター古波蔵
(古波蔵 4-7-5 1F)
[開] 毎週水曜日 / 14:00 ~ 16:00 | Q 木曜サークル(ぬちばなの会)
那覇市地域包括支援センター古波蔵
(古波蔵 4-7-5 1F)
[開] 毎週木曜日 / 10:00 ~ 12:00 | R 折り紙サークル
那覇市地域包括支援センター古波蔵
(古波蔵 4-7-5 1F)
[開] 第1・3木曜日 / 13:30 ~ 15:30 |
| S 絵手紙サークル
那覇市地域包括支援センター古波蔵
(古波蔵 4-7-5 1F)
[開] 毎週土曜日 / 10:00 ~ 12:00 | T さわさわ会
モノレール 牧志駅近く
うふシーサー前広場
[開] 毎週火・木・土曜日 / 夏 6:30 ~ 冬 7:00 ~ | U ていーだ会
モノレール 牧志駅近く
うふシーサー前広場
[開] 第1・3月曜日 / 14:00 ~ 15:30 |
| V いきいき体操がんじゅう会
山下市街地住宅 4F 集会所
(山下町 18-26)
[開] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00 | W フィットネスダンスサークル・さくら
牧志郵便局2階
[開] 第2・4水曜日 / 14:00 ~ 15:00 | |

※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合もございます。参加ご希望の方は、那覇市チャージがんじゅう課へご連絡をお願いします。

認知症カフェ [問合せ] 場所や内容等のお問い合わせは、各開催場所の連絡先をお願いします。また、初めて訪れる際は事前にご連絡をお願いします。

- | | | |
|--|---|---|
| ア 認知症予防ニコニコカフェ
地域包括支援センター若狭(若狭 2-1-10)
[開] 第3火曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 4:00
[参加費] 無料 [連絡先] 包括 若狭 / 863-1165 | イ なないろカフェ
くもじ・にじいろ館(緑ヶ丘公園集会所)(牧志 1-6-55)
[開] 第2金曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
[参加費] 100円 [連絡先] 包括 泊 / 860-5121 | ウ にぎわいカフェ
地域包括支援センター城岳(松尾 2-16-45)
[開] 第3水曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
[参加費] 100円 [連絡先] 包括 城岳 / 863-3660 |
| エ 笑顔花咲くフラワーカフェ
地域包括支援センター古波蔵(古波蔵 4-7-5 古波蔵7パート1F)
[開] 第1・3火曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30
[参加費] 100円 [連絡先] 包括 古波蔵 / 855-6254 | オ うるくう~オレンジリング
イオン那覇店3階 那覇ラウンジ(金城 5-10-2)
[開] 第4水曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
[参加費] 無料 [連絡先] 包括 かなぐすく・高良 852-0777・859-6633 | カ HAPPY! メモリーカフェ
安里一区公民館(字安里 124)
[開] 第2水曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30
[参加費] 無料 [連絡先] 包括 安里 / 860-2211 |

※上記以外に、集いの場やサロン等がある那覇市地域包括支援センターもございます。詳しい内容のご確認は那覇市地域包括支援センターへ直接お問い合わせください。

那覇市地域包括支援センター

若狭 [担当] 前島 3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町 [連絡先] 863-1165 那覇市若狭 2-1-10	安里 [担当] 安里、豊屋、牧志 3丁目、横川 2丁目、寄宮 1丁目・2丁目 [連絡先] 860-2211 那覇市安里 1-7-3 7F
城岳 [担当] 松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎 [連絡先] 863-3660 那覇市松尾 2-16-45	かなぐすく [担当] 奥武山町、山下町、植花町、宇鏡水、鏡原町、住吉町、当間、赤嶺、安次嶺、大嶺、金城、田原 1丁目・高良 3丁目、宇米原 1丁目・2丁目・3丁目 [連絡先] 852-0777 那覇市鏡原 1-68
古波蔵 [担当] 与儀、古波蔵、横川 1丁目 [連絡先] 855-6254 那覇市古波蔵 4-7-5 1F	

那覇市福祉バス ふくちゃん号

本庁地区 バスルート案内マップ

(運行 / 月・水・金曜日) 令和3年4月ルート改正

どんどん
乗って歩いて
健康増進!

どれだけ乗っても 無料です!

お得で助かる!
活用しないと
もったいない!

60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。
決まった曜日・決まった時間に運行しています!

ふくちゃん号に
乗ってお出かけ♪

ぷらり
ふくちゃん号の旅

公共施設や病院、
集いの場やお買い物など
気軽に利用して
お出かけください。

[お問合せ] 那覇市チャージがんじゅう課 ☎098-862-9010

2021年4月発行

令和3年4月1日より 福祉バス ふくちゃん号 時刻表					
◎ 首里コース					
*	1 便	月・水・金	2 便	3 便	月・水・金
1	8:40発	末吉老人福祉センター	12:00発	15:00発	末吉老人福祉センター
2	8:41	那覇市立病院前バス停	12:01	15:01	那覇市立病院前バス停
3	8:42	末吉公園前バス停	12:02	15:02	末吉公園前バス停
4	8:44	儀保バス停(山川義塾前)	12:04	15:04	儀保バス停(山川義塾前)
5	8:45	桃原バス停	12:05	15:05	桃原バス停
6	8:46	山川2丁目バス停	12:06	15:06	山川2丁目バス停
7	8:47	首里高校前バス停	12:07	15:07	首里高校前バス停
8	8:48	首里城公園入口バス停	12:08	15:08	首里城公園入口バス停
9	8:49	首里公民館前バス停	12:09	15:09	首里公民館前バス停
10	8:50	鳥堀1丁目バス停(JAおきなわ前)	12:10	15:10	鳥堀1丁目バス停(JAおきなわ前)
11	8:51	首里駅前バス停	12:11	15:11	首里駅前バス停
12	8:52	久場川団地入口バス停	12:12	15:12	久場川団地入口バス停
13	8:53	首里りうぼう前バス停	12:13	15:13	首里りうぼう前バス停
14	8:54	第二石嶺バス停	12:14	15:14	第二石嶺バス停
15	8:56	地域包括支援センター石嶺前	12:16	15:16	地域包括支援センター石嶺前
16	8:58	石嶺団地自治会事務所前バス停	12:18	15:18	石嶺団地自治会事務所前バス停
17	8:59	那覇バス石嶺営業所バス停	12:19	15:19	那覇バス石嶺営業所バス停
18	9:01	金井医院前バス停	12:21	15:21	金井医院前バス停
19	9:02	石嶺バス停(琉銀前)	12:22	15:22	石嶺バス停(琉銀前)
20	9:03	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)	12:23	15:23	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)
21	9:05	平安病院前バス停(首里てんぶらや前)	12:25	15:25	平安病院前バス停(首里てんぶらや前)
22	9:07	若夏学院前バス停	12:27	15:27	若夏学院前バス停
23	9:08	首里湘南保育園前 (ファミリーマート 城北小学校前店 近く)	12:28	15:28	首里湘南保育園前 (ファミリーマート 城北小学校前店 近く)
24	9:10	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く) 入口	12:30	15:30	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く) 入口
25	9:11	大名第二団地入口	12:31	15:31	大名第二団地入口
26	9:12	大名第二団地自治会集会所	12:32	15:32	大名第二団地自治会集会所
27	9:17	大名市営住宅内駐車場	12:37	15:37	大名市営住宅内駐車場
28	9:19	大名第一団地入口バス停	12:39	15:39	大名第一団地入口バス停
29	9:20	平良入口バス停	12:40	15:40	平良入口バス停
30	9:22	平良バス停	12:42	15:42	平良バス停
31	9:24	儀保バス停(環状2号線)	12:44	15:44	儀保バス停(環状2号線)
32	9:25	末吉公園前バス停	12:45	15:45	末吉公園前バス停
33	9:26	すこやか薬局松島店前	12:46	15:46	すこやか薬局松島店前
34	9:29	真嘉比バス停(那覇西クリニックまかび前)	12:49	15:49	真嘉比バス停(那覇西クリニックまかび前)
35	9:32	宇良耳鼻咽喉科向かい	12:52	15:52	宇良耳鼻咽喉科向かい
36	9:40	末吉老人福祉センター	13:00	16:00	末吉老人福祉センター

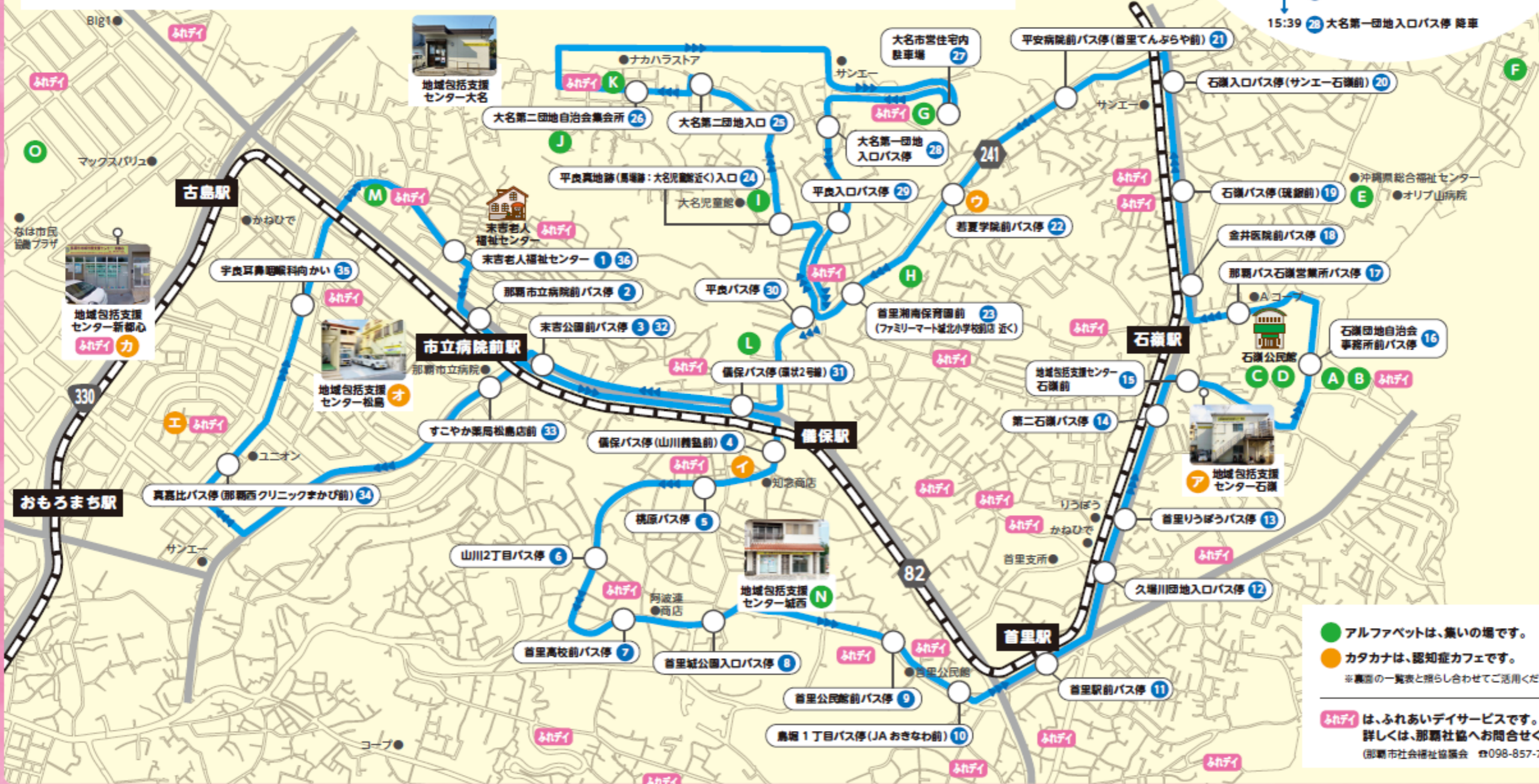
※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。
 問合せ 那覇市チャージかんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425

首里地区コース (月・水・金)

ふくちゃん号時刻表

● 数字は「路線時刻番号」です。乗車時刻を確認して、ご利用ください。
※雨天、交通状況で到着のずれが生じることがありますのでご了承ください。

1便	2便	3便	バス停名	1便	2便	3便	バス停名	1便	2便	3便	バス停名			
1	8:40	12:00	15:00	末吉老人福祉センター	13	8:53	12:13	15:13	首里りうぼう前バス停	25	9:11	12:31	15:31	大名第二団地入口
2	8:41	12:01	15:01	那覇市立病院前バス停	14	8:54	12:14	15:14	第二石嶺バス停	26	9:12	12:32	15:32	大名第二団地自治会集会所
3	8:42	12:02	15:02	末吉公園前バス停	15	8:56	12:16	15:16	地域包括支援センター 石嶺前	27	9:17	12:37	15:37	大名市営住宅内駐車場
4	8:44	12:04	15:04	備保バス停(山川麓駅前)	16	8:58	12:18	15:18	石嶺団地自治会事務所前バス停	28	9:19	12:39	15:39	大名第一団地入口バス停
5	8:45	12:05	15:05	桃原バス停	17	8:59	12:19	15:19	那覇バス石嶺営業所バス停	29	9:20	12:40	15:40	平良入口バス停
6	8:46	12:06	15:06	山川2丁目バス停	18	9:01	12:21	15:21	金井医院前バス停	30	9:22	12:42	15:42	平良バス停
7	8:47	12:07	15:07	首里高校前バス停	19	9:02	12:22	15:22	石嶺バス停(環駅前)	31	9:24	12:44	15:44	備保バス停(環状2号線)
8	8:48	12:08	15:08	首里城公園入口バス停	20	9:03	12:23	15:23	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)	32	9:25	12:45	15:45	末吉公園前バス停
9	8:49	12:09	15:09	首里公民館前バス停	21	9:05	12:25	15:25	平安病院前バス停(首里てんぷらや前)	33	9:26	12:46	15:46	すこやか薬局松島店前
10	8:50	12:10	15:10	鳥居1丁目バス停(JA おきなわ前)	22	9:07	12:27	15:27	若夏学院前バス停	34	9:29	12:49	15:49	真高比バス停(那覇西クリニックまかび前)
11	8:51	12:11	15:11	首里駅前バス停	23	9:08	12:28	15:28	首里湖南保育園前(ファミリーマート城北小学校前近)	35	9:32	12:52	15:52	宇良耳鼻咽喉科向かい
12	8:52	12:12	15:12	久場川団地入口バス停	24	9:10	12:30	15:30	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く)入口	36	9:40	13:00	16:00	末吉老人福祉センター



ぷらり! ふくちゃん号途中下車の旅

首里のふくちゃん号は楽しみ方がいっぱい!
 買物や集いの場、歴史的な場所を観ながら散策はどうですか?



- 9:19 28 大名第一団地入口バス停 乗車
- ↓
- 9:40 36 末吉老人福祉センター 降車
・サークル活動に参加
- 12:00 1 末吉老人福祉センター 乗車
- ↓
- 12:08 8 首里城公園入口前バス停 降車
・おしゃれなカフェで食事
・庭園池散策
- 15:08 8 首里城公園入口前バス停 乗車
- ↓
- 15:39 28 大名第一団地入口バス停 降車

● アルファベットは、集いの場です。
 ● カタカナは、認知症カフェです。
※裏面の一覧表と照らし合わせてご利用ください。

ふれデイ は、ふれあいデイサービスです。
 詳しくは、那覇社協へお問合せください。
(那覇市社会福祉協議会 ☎098-857-7766)

集いの場 [問合せ] 098-862-9010 那覇市役所チャージんじゅう課

- | | | |
|--|--|--|
| A ゆんたくサロン
石嶺地団らん室
(首里石嶺町 2-127 A2棟 2階)
[開] 毎週土曜日(祝日除く) / 15:00 ~ 16:00 | B 石嶺地団らん室
石嶺地団らん室
(首里石嶺町 2-127 A2棟 2階)
[開] 毎週水曜日(祝日除く) / 15:00 ~ 16:00 | C 体操同好会
石嶺公民館 第2学習室
(首里石嶺町 2-70-9)
[開] 第2・4木曜日 / 10:00 ~ 12:00 |
| D 水中愛好会
石嶺公民館 第2学習室
(首里石嶺町 2-70-9)
[開] 第1・3木曜日 / 10:00 ~ 12:00 | E さまさまカフェボランティア
沖縄県総合福祉センター
café めしギャラリーさまさ
[開] 毎月第3金曜日 / 14:30 ~ 16:30 | F 介護者のための集い
「ゆるる家」
首里石嶺町 4-458-5
[開] 毎月第1金曜日 / 13:00 ~ 18:00 |
| G 大名市営住宅
大名市営住宅集会所
[開] 毎週火曜日・金曜日 / 11:00 ~ 12:00 | H がんじゅう首里(スイ)の会
ライオンズマンション首里第2 203号室
(那覇市首里平良町 1-14-1)
[開] 第2・4水曜日 / 14:00 ~ 15:30 | I ステップダンス
大名児童館
[開] 毎週木曜日 / 10:30 ~ 12:00 |
| J 大名生涯学習館
大名小学校
[開] 平日 / 10:00 ~ 21:00 | K いきいき百才体操サークル
(大名第2団地)
大名第2団地自治会集会所
[開] 毎週火曜日 / 10:00 ~ 12:00 | L 首里儀保ペタンク同好会
末吉公園ゲートボール場
[開] 毎週水曜日・土曜日 / 9:00 ~ 12:00 |
| M 末吉倶楽部
末吉市営団地
[開] 毎週月曜日 / 10:00 ~ | N 二時の会
那覇市地域包括支援センター城西
首里池端町 1-102
[開] 第2・4火曜日 / 14:00 ~ 16:00 | O 銘苅小地域連携室健康の集い
銘苅小学校
[開] 第1・3金曜日 / 14:00 ~ 16:00 |

※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合がございます。参加ご希望の方は、那覇市チャージんじゅう課へご連絡をお願いします。

認知症カフェ [問合せ] 場所や内容等のお問い合わせは、各開催場所の連絡先をお願いします。また、初めて訪れる際は事前にご連絡をお願いします。

- | | | |
|--|--|--|
| ア オレンジカフェ
地域包括支援センター石嶺(首里石嶺町 2-97-1)
[開] 第3土曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 4:00
[参加費] 100円 [連絡先] 包括 石嶺 / 886-7987 | イ かなさんどーカフェ
ソーシャルハウスあごらにじいる食堂(首里池原町 1-8)
[開] 第2金曜日 / 午後 12:30 ~ 午後 3:30
[参加費] 250円(食事なし) [連絡先] 包括 城西 / 550円(食事希望) 887-7700 | ウ さんて・カフェ
就労継続支援事業アトリエ種子(首里平良町 1-32-1)
[開] 第1土曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
[参加費] 150円 [連絡先] 包括 大名 / 886-5177 |
| エ まかびオレンジカフェ
真嘉比公民館(真嘉比 2-33-12)
[開] 第3火曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
[参加費] 無料 [連絡先] 包括 松島 / 882-2266 | オ まつしまオレンジカフェ(もこもこ会)
地域包括支援センター松島(古島 2-16-25 1F)
[開] 毎週月曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 4:00
[参加費] 100円 [連絡先] 包括 松島 / 882-2266 | カ おもいで の そら cafe
地域包括支援センター新都心(銘苅 1-6-15 1F)
[開] 毎月第4土曜日 / 午前 10:00 ~ 11:30
[参加費] 100円 [連絡先] 包括 新都心 / 941-2252 |

※上記以外に、集いの場やサロン等がある那覇市地域包括支援センターもございます。詳しい内容のご確認は那覇市地域包括支援センターへ直接お問い合わせください。

那覇市地域包括支援センター

- | | |
|---|--|
| 大名 [担当] 石嶺町 1丁目、赤平町、儀保町、久場川町、平良町、大名町
[連絡先] 886-5177 那覇市首里大名町 1-43-2 | 新都心 [担当] 銘苅、天久 1丁目・2丁目、おもろまち 3丁目・4丁目
[連絡先] 941-2252 那覇市銘苅 1-6-15 1F |
| 松島 [担当] 末吉町、松島、真嘉比、古島
[連絡先] 882-2266 那覇市古島 2-19-7 | 城西 [担当] 池端町、大町、金城町、寒川町、島端町、当蔵町、桃原町、真和志町、山川町、赤田町、崎山町、汀良町
[連絡先] 887-7700 那覇市首里池端町 1番地 102号 |
| 石嶺 [担当] 石嶺町 2丁目・3丁目・4丁目
[連絡先] 886-7987 那覇市首里石嶺町 2-97-1 | |

那覇市福祉バス ふくちゃん号

首里地区 バスルート案内マップ

(運行 / 月・水・金曜日) 令和3年4月ルート改正

どんでん
乗って歩いて
健康増進!

どれだけ乗っても 無料です!

お得で助かる!
活用しないと
もったいない!

60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。
決まった曜日・決まった時間に運行しています!

ふくちゃん号に
乗ってお出かけ♪

ぷらり!
ふくちゃん号の旅

公共施設や病院、
集いの場やお買い物など
気軽に利用して
お出かけください。

[お問合せ] 那覇市チャージんじゅう課 ☎098-862-9010

2021年4月発行

令和3年4月1日より		福祉バス ふくちゃん号時刻表					
◎ 真和志コース							
*	1 便	火・木・土		2 便	3 便	火・木・土	
1	8:40発	識名老人福祉センター		12:00発	15:00発	識名老人福祉センター	
2	8:42	繁多川バス停 (JAおきなわ繁多川支店前)		12:02	15:02	石田中学校前バス停	
3	8:43	識名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店) 前		12:03	15:03	石田バス停	
4	8:45	真地バス停		12:04	15:04	識名小学校前バス停	
5	8:47	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)		12:05	15:05	繁多川入口バス停	
6	8:49	識名団地内・おおぞら児童公園前		12:06	15:06	県営繁多川団地入口バス停	
7	8:51	真地団地前 (中央)		12:09	15:09	繁多川市営住宅自治会事務所前	
8	8:52	マックスバリュート日橋店前		12:10	15:10	寒川バス停	
9	8:54	一日橋バス停		12:11	15:11	寒川入口バス停	
10	8:55	地域包括支援センター国場前		12:13	15:13	坂下琉生病院前 (地域包括支援センター松川近く)	
11	8:56	まーいまーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)		12:14	15:14	松川バス停	
12	8:58	国場バス停 (県道46号線)		12:15	15:15	三原バス停	
13	9:00	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前 (ローソン那覇国場店手前)		12:17	15:17	真和志支所前	
14	9:02	国場りうぼう向かい		12:22	15:22	与儀十字路バス停	
15	9:03	寄宮中学校前バス停		12:24	15:24	赤十字病院前バス停	
16	9:04	包括識名:長田北児童公園前 (ふく薬局向)		12:26	15:26	寄宮バス停 (ファミリーマート前)	
17	9:05	長田2丁目バス停 (ローソン前)		12:27	15:27	長田2丁目バス停 (ローソン前)	
18	9:06	上間入口バス停		12:28	15:28	上間入口バス停	
19	9:07	識名交番前		12:29	15:29	識名交番前	
20	9:09	識名老人福祉センター		12:31	15:31	識名老人福祉センター	
21	9:11	石田中学校前バス停		12:33	15:33	繁多川バス停 (JAおきなわ繁多川支店前)	
22	9:12	石田バス停		12:34	15:34	識名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店) 前	
23	9:13	識名小学校前バス停		12:36	15:36	真地バス停	
24	9:14	繁多川入口バス停		12:38	15:38	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	
25	9:15	県営繁多川団地入口バス停		12:40	15:40	識名団地内・おおぞら児童公園前	
26	9:18	繁多川市営住宅自治会事務所前		12:42	15:42	真地団地前 (中央)	
27	9:19	寒川バス停		12:43	15:43	マックスバリュート日橋店前	
28	9:20	寒川入口バス停		12:45	15:45	一日橋バス停	
29	9:22	坂下琉生病院前 (地域包括支援センター松川近く)		12:46	15:46	地域包括支援センター国場前	
30	9:23	松川バス停		12:47	15:47	まーいまーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)	
31	9:24	三原バス停		12:49	15:49	国場バス停 (県道46号線)	
32	9:26	真和志支所前		12:51	15:51	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前 (ローソン那覇国場店手前)	
33	9:31	与儀十字路バス停		12:53	15:53	国場りうぼう向かい	
34	9:33	赤十字病院前バス停		12:54	15:54	寄宮中学校前バス停	
35	9:35	寄宮バス停 (ファミリーマート前)		12:55	15:55	包括識名:長田北児童公園前 (ふく薬局向)	
36	9:36	長田2丁目バス停 (ローソン前)		12:56	15:56	長田2丁目バス停 (ローソン前)	
37	9:37	上間入口バス停		12:57	15:57	上間入口バス停	
38	9:38	識名交番前		12:58	15:58	識名交番前	
39	9:40	識名老人福祉センター		13:00	16:00	識名老人福祉センター	

※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。
 問合せ 那覇市チャージんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425

真和志地区コース(火・木・土)

●は1便 ●は2便・3便のコースです
数字は「路線時刻番号」です。乗車時刻を確認して、ご利用ください。

ふくちゃん号時刻表

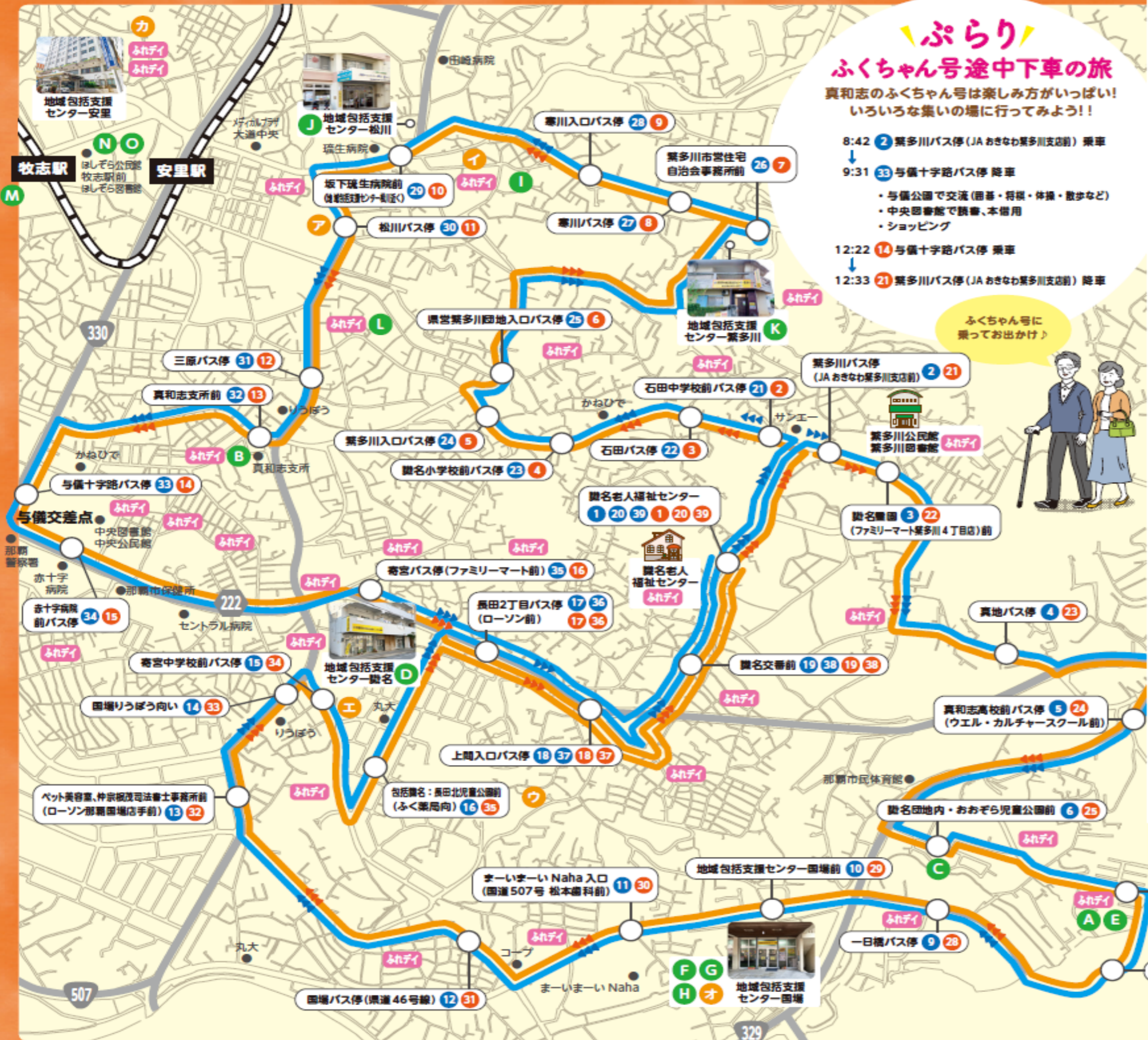
1便	バス停名	2便	3便	バス停名
1	8:40 真名老人福祉センター	1	12:00	真名老人福祉センター
2	8:42 葉多川バス停 (JAおきなわ葉多川支店前)	2	12:02	石田中学校前バス停
3	8:43 真名園 (ファミリーマート葉多川4丁目店前)	3	12:03	石田バス停
4	8:45 真地バス停	4	12:04	真名小学校前バス停
5	8:47 真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	5	12:05	葉多川入口バス停
6	8:49 真名園地内・おおぞら児童公園前	6	12:06	真和志支所前
7	8:51 真地団地前 (中央)	7	12:09	葉多川市営住宅自治会事務所前
8	8:52 マックスバリュート日橋店前	8	12:10	葉多川バス停
9	8:54 一日橋バス停	9	12:11	葉多川入口バス停
10	8:55 地域包括支援センター園場前	10	12:13	坂下瑞生病院前 (地域包括支援センター前近)
11	8:56 まーいまいNaha入口 (国道507号 松本眼科前)	11	12:14	松川バス停
12	8:58 園場バス停 (県道46号線)	12	12:15	三原バス停
13	9:00 赤十字病院前バス停	13	12:17	真和志支所前
14	9:02 園場りうぼう向かい	14	12:22	与儀十字路バス停
15	9:03 寄宮中学校前バス停	15	12:24	赤十字病院前バス停
16	9:04 包地園名:長田北児童公園前 (ふく葉局向)	16	12:26	寄宮バス停 (ファミリーマート前)
17	9:05 長田2丁目バス停 (ローソン前)	17	12:27	長田2丁目バス停 (ローソン前)
18	9:06 上関入口バス停	18	12:28	上関入口バス停
19	9:07 真名交番前	19	12:29	真名交番前
20	9:09 真名老人福祉センター	20	12:31	真名老人福祉センター
21	9:11 石田中学校前バス停	21	12:33	葉多川バス停 (JAおきなわ葉多川支店前)
22	9:12 石田バス停	22	12:34	真名園 (ファミリーマート葉多川4丁目店前)
23	9:13 真名小学校前バス停	23	12:36	真地バス停
24	9:14 葉多川入口バス停	24	12:38	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)
25	9:15 真和志支所前	25	12:40	真名園地内・おおぞら児童公園前
26	9:18 葉多川市営住宅自治会事務所前	26	12:42	真地団地前 (中央)
27	9:19 葉多川バス停	27	12:43	マックスバリュート日橋店前
28	9:20 葉多川入口バス停	28	12:45	一日橋バス停
29	9:22 坂下瑞生病院前 (地域包括支援センター前近)	29	12:46	地域包括支援センター園場前
30	9:23 松川バス停	30	12:47	まーいまいNaha入口 (国道507号 松本眼科前)
31	9:24 三原バス停	31	12:49	園場バス停 (県道46号線)
32	9:26 真和志支所前	32	12:51	赤十字病院前バス停
33	9:31 与儀十字路バス停	33	12:53	寄宮中学校前バス停
34	9:33 赤十字病院前バス停	34	12:54	包地園名:長田北児童公園前 (ふく葉局向)
35	9:35 寄宮バス停 (ファミリーマート前)	35	12:55	長田2丁目バス停 (ローソン前)
36	9:36 長田2丁目バス停 (ローソン前)	36	12:56	長田2丁目バス停 (ローソン前)
37	9:37 上関入口バス停	37	12:57	上関入口バス停
38	9:38 真名交番前	38	12:58	真名交番前
39	9:40 真名老人福祉センター	39	13:00	真名老人福祉センター

※雨天、交通状況で時刻のずれが生じることがありますのでご了承ください。

- アルファベットは、集いの場です。
- カタカナは、認知症カフェです。
- ※裏面の一覧表と照らし合わせてご利用ください。
- ふれデイは、ふれあいデイサービスです。詳しくは、那覇社協へお問合せください。(那覇市社会福祉協議会 ☎098-857-7766)

ふらり
ふくちゃん号途中下車の旅
真和志のふくちゃん号は楽しみ方がいっぱい!
いろいろな集いの場に行ってみよう!!

8:42 2 葉多川バス停 (JAおきなわ葉多川支店前) 乗車
9:31 33 与儀十字路バス停 降車
・与儀公園で交流 (囲碁・将棋・体操・散歩など)
・中央図書館で読書、本借用
・ショッピング
12:22 14 与儀十字路バス停 乗車
12:33 21 葉多川バス停 (JAおきなわ葉多川支店前) 降車



集いの場 【問合せ】098-862-9010 那覇市役所チャージがんじゅう課

- | | | |
|---|---|--|
| <p>A テレビ体操
真地団地集会所
(真地 277)
[日] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 12:00</p> <p>D いきいき体操教室
那覇市地域包括支援センター識名
(長田 1-16-7 C-101号)
[日] 第1,2,3,5月曜日 / 14:00 ~ 16:00</p> <p>G こくばちゅんじー倶楽部
那覇市地域包括支援センター国場
(上間 372-1F)
[日] 毎週火曜日 / 10:00 ~ 12:00</p> <p>J 筋トレクラブ
那覇市地域包括支援センター松川
(松川 301-4)
[日] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 15:30</p> <p>M フィットネスダンスサークル・さくら
牧志郵便局 2階
[日] 第2・4水曜日 / 14:00 ~ 15:00</p> | <p>B 体操サークル真和志
真和志支所 コミュニティー室 B1階
(寄宮 2丁目 32-1)
[日] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 11:30</p> <p>E 真地いきいき体操
真地団地集会所
(真地 277)
[日] 第3木曜日 / 14:30 ~ 15:30</p> <p>H ちゃんぶるーサークル
那覇市地域包括支援センター国場
(上間 372-1F)
[日] 毎週月曜日 / 10:00 ~ 12:00</p> <p>K フィットネスダンスセミナー
那覇市地域包括支援センター繁多川
(繁多川 3-8-13)
[日] 第1・3水曜日(祝日除く) / 10:00 ~ 11:00</p> <p>N さわさわ会
モノレール 牧志駅近く
うふシーサー前広場
[日] 毎週火・木・土曜日 / 夏 6:30 ~ 冬 7:00 ~</p> | <p>C 識名団地自治会
識名団地自治会集会所
(識名 1253-27)
[日] 第3月曜日 / 10:00 ~ 12:00</p> <p>F こくばいきいき体操教室
那覇市地域包括支援センター国場
(上間 372-1F)
[日] 毎週金曜日(午前・午後)
10:00 ~ 12:00・14:00 ~ 16:00</p> <p>I すみれの会
松川公民館
(松川 3-7-8)
[日] 毎週火曜日(5週目・祝日除く) / 10:30 ~ 11:30</p> <p>L チャージがんじゅうセミナー
三原公民館
(三原 2-17-18)
[日] 第2水曜日(祝日除く) / 10:00 ~ 11:30</p> <p>O ていーだ会
モノレール 牧志駅近く
うふシーサー前広場
[日] 第1・3月曜日 / 14:00 ~ 15:30</p> |
|---|---|--|

※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合もございます。参加ご希望の方は、那覇市チャージがんじゅう課へご連絡をお願いします。

認知症カフェ 【問合せ】場所や内容等のお問い合わせは、各開催場所の連絡先をお願いします。また、初めて訪れる際は事前にご連絡をお願いします。

- | | | |
|--|---|--|
| <p>ア 認知症オレンジカフェ
にじの森文庫(松川 275-4-1F)
[日] 第2水曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30
[料] 100円 [連絡先] 包括 松川 / 882-1622</p> <p>エ 長田大好きカフェ
小規模多機能型施設 長田1階地域交流室(長田 1-13-54)
[日] 第4火曜日 / 午後 1:00 ~ 午後 3:00
[料] 100円 [連絡先] 小規模多機能型施設 長田 / 854-5401</p> | <p>イ 認知症シオンカフェ
松川 2-16-1 2F
[日] 第4月曜日 / 午後 12:00 ~ 午後 14:30
[料] ドリンク 150円 [連絡先] シオンハウス
ランチ 300円 080-3015-1979</p> <p>オ ほっとうえまカフェ
地域包括支援センター国場(上間 372-1F)
[日] 第4水曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
[料] 100円 [連絡先] 包括 国場 / 851-9308</p> | <p>ウ かなさカフェ
かなさ保育園 2階(那覇市長田 2-28-40)
[日] 第2水曜日 / 午前 10:30 ~ 12:00
[料] 100円 [連絡先] 包括 識名 / 987-1010</p> <p>カ HAPPY! メモリーカフェ
安里一区公民館(字安里 124)
[日] 第2水曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30
[料] 無料 [連絡先] 包括 安里 / 860-2211</p> |
|--|---|--|

※上記以外に、集いの場やサロン等がある那覇市地域包括支援センターもございます。詳しい内容のご確認は那覇市地域包括支援センターへ直接お問い合わせください。

那覇市地域包括支援センター

- | | |
|--|---|
| <p>安里 [担当] 安里、重屋、牧志 3丁目、樋川 2丁目、寄宮 1丁目・2丁目
[連絡先] 860-2211 那覇市安里 1-7-3 7F</p> <p>繁多川 [担当] 繁多川、識名 2丁目・3丁目
[連絡先] 963-6478 那覇市繁多川 3-6-9</p> <p>国場 [担当] 国場、仲井真、真地、上間、宇識名
[連絡先] 851-9308 那覇市字上間 372 1F</p> | <p>松川 [担当] 大道、松川、三原 1丁目・2丁目
[連絡先] 882-1622 那覇市松川 301-4</p> <p>識名 [担当] 宇寄宮、寄宮 3丁目、長田、三原 3丁目
上間 1丁目、識名 1丁目・4丁目
[連絡先] 987-1010 那覇市長田 1-16-7 C-101号</p> |
|--|---|

那覇市福祉バス ふくちゃん号

真和志地区 バスルート案内マップ
(運行 / 火・木・土曜日) 令和3年4月ルート改正

どんどん
乗って歩いて
健康増進!



どれだけ乗っても
無料です!

お得で助かる!
活用しないと
もったいない!



60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。
決まった曜日・決まった時間に運行しています!



公共施設や病院、
集いの場やお買い物など
気軽に利用して
お出かけください。



【お問合せ】 那覇市チャージがんじゅう課 ☎098-862-9010

2021年4月発行

令和3年4月1日より 福祉バス ふくちゃん号 時刻表

◎ 小禄コース

* 1 便	火・木・土	2 便	3 便	火・木・土
1	8:30発 那覇市総合福祉センター	12:00発	15:00発	那覇市総合福祉センター
2	8:32 ファミリーマート那覇西高校前店前	12:02	15:02	ファミリーマート那覇西高校前店前
3	8:35 イオン那覇店(交通広場・駅側)	12:04	15:04	イオン那覇店(交通広場・駅側)
4	8:38 田原給油所前バス停	12:06	15:06	田原給油所前バス停
5	8:42 小禄入口バス停(地域包括支援センターかなぐすく近く)	12:10	15:10	小禄入口バス停(地域包括支援センターかなぐすく近く)
6	8:43 小禄バス停(地域包括支援センター小禄近く)	12:11	15:11	小禄バス停(地域包括支援センター小禄近く)
7	8:47 禄寿園前	12:14	15:14	小禄老人福祉センター前
8	8:50 垣花整形外科医院 横	12:19	15:19	禄寿園前
9	8:52 住宅前バス停(かねひで小禄店近く)	12:20	15:20	垣花整形外科医院 横
10	8:53 サンエーV21おろく食品館前 (地域包括支援センター小禄近く)	12:21	15:21	住宅前バス停(かねひで小禄店近く)
11	8:56 小禄老人福祉センター前	12:22	15:22	サンエーV21おろく食品館前 (地域包括支援センター小禄近く)
12	8:59 大嶺入口バス停	12:26	15:26	大嶺入口バス停
13	9:00 小禄中学校前バス停	12:27	15:27	小禄中学校前バス停
14	9:01 小禄支所前(道向かい側)	12:28	15:28	小禄支所前(道向かい側)
15	9:02 宇栄原団地集会所	12:29	15:29	宇栄原団地集会所
16	9:05 うえばるクリニック前	12:32	15:32	うえばるクリニック前
17	9:08 松川バス停	12:33	15:33	松川バス停
18	9:10 宇栄原三丁目バス停	12:35	15:35	宇栄原三丁目バス停
19	9:12 高良市場前バス停	12:36	15:36	高良市場前バス停
20	9:15 あじとみクリニック向かい	12:37	15:37	あじとみクリニック向かい
21	9:17 小禄宮城りうぼう	12:39	15:39	小禄宮城りうぼう
22	9:20 こばやし矯正歯科向かい	12:42	15:42	こばやし矯正歯科向かい
23	9:21 具志宮城西公園前	12:43	15:43	具志宮城西公園前
24	9:22 具志宮城東公園前	12:44	15:44	具志宮城東公園前
25	9:23 あさがお公園前	12:45	15:45	あさがお公園前
26	9:24 具志コート前	12:46	15:46	具志コート前
27	9:27 新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停	12:49	15:49	新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停
28	9:29 五月橋バス停	12:51	15:51	五月橋バス停
29	9:31 大嶺バス停(山下向け)	12:52	15:52	大嶺バス停(山下向け)
30	9:35 小禄老人福祉センター	12:56	15:56	小禄老人福祉センター
31	9:42 小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)	13:02	16:02	小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)
32	9:45 イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)	13:04	16:04	イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)
33	9:48 那覇市総合福祉センター	13:07	16:07	那覇市総合福祉センター

※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。
 問合せ 那覇市チャージがんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425

小禄地区コース (火・木・土)

● は1便 ● は2便・3便のコースです
数字は「路線時刻番号」です。乗車時刻を確認して、ご利用ください。

ふくちゃん号時刻表

1便	バス停名	2便	3便	バス停名
1	8:30 那覇市総合福祉センター	1	12:00	15:00 那覇市総合福祉センター
2	8:32 ファミリーマート那覇西高校前店前	2	12:02	15:02 ファミリーマート那覇西高校前店前
3	8:35 イオン那覇店(交通広場・駅前)	3	12:04	15:04 イオン那覇店(交通広場・駅前)
4	8:38 田原給油所前バス停	4	12:06	15:06 田原給油所前バス停
5	8:42 小禄入口バス停(地域包括支援センターかなくすく)	5	12:10	15:10 小禄入口バス停(地域包括支援センターかなくすく)
6	8:43 小禄バス停(地域包括支援センターかなくすく)	6	12:11	15:11 小禄バス停(地域包括支援センターかなくすく)
7	8:47 那覇駅前	7	12:14	15:14 小禄老人福祉センター前
8	8:50 垣花整形外科医院 横	8	12:19	15:19 那覇駅前
9	8:52 住宅前バス停(かねひで小禄店近く)	9	12:20	15:20 垣花整形外科医院 横
10	8:53 サイエ-V21おろく急病院前(地域包括支援センターかなくすく)	10	12:21	15:21 住宅前バス停(かねひで小禄店近く)
11	8:56 小禄老人福祉センター前	11	12:22	15:22 サイエ-V21おろく急病院前(地域包括支援センターかなくすく)
12	8:59 大禄入口バス停	12	12:26	15:26 大禄入口バス停
13	9:00 小禄中学校前バス停	13	12:27	15:27 小禄中学校前バス停
14	9:01 小禄支所前(道向かい側)	14	12:28	15:28 小禄支所前(道向かい側)
15	9:02 宇栄原団地集会所	15	12:29	15:29 宇栄原団地集会所
16	9:05 うえばるクリニック前	16	12:32	15:32 うえばるクリニック前
17	9:08 松川バス停	17	12:33	15:33 松川バス停
18	9:10 宇栄原三丁目バス停	18	12:35	15:35 宇栄原三丁目バス停
19	9:12 高良市場前バス停	19	12:36	15:36 高良市場前バス停
20	9:15 あじとみクリニック向かい	20	12:37	15:37 あじとみクリニック向かい
21	9:17 小禄宮城りうぼう	21	12:39	15:39 小禄宮城りうぼう
22	9:20 こばやし矯正歯科向かい	22	12:42	15:42 こばやし矯正歯科向かい
23	9:21 具志宮城西公園前	23	12:43	15:43 具志宮城西公園前
24	9:22 具志宮城東公園前	24	12:44	15:44 具志宮城東公園前
25	9:23 あさがお公園前	25	12:45	15:45 あさがお公園前
26	9:24 具志コート前	26	12:46	15:46 具志コート前
27	9:27 新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停	27	12:49	15:49 新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停
28	9:29 五月橋バス停	28	12:51	15:51 五月橋バス停
29	9:31 大禄バス停(山下向)	29	12:52	15:52 大禄バス停(山下向)
30	9:35 小禄老人福祉センター	30	12:56	15:56 小禄老人福祉センター
31	9:42 小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)	31	13:02	16:02 小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)
32	9:45 イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)	32	13:04	16:04 イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)
33	9:48 那覇市総合福祉センター	33	13:07	16:07 那覇市総合福祉センター

※雨天、交通状況で開閉のずれが生じることがありますのでご了承ください。

● アルファベットは、集いの場です。

● カタカナは、認知症カフェです。

※裏面の一覧表と照らし合わせてご利用ください。

ふれデイ は、ふれあいデイサービスです。

詳しくは、那覇社協へお問合せください。
(那覇市社会福祉協議会 ☎098-857-7766)



「ふらり」 ふくちゃん号途中下車の旅

小禄のふくちゃん号は楽しみ方がいっぱい!
いろいろな集いの場に行ってみよう!!

- 9:22 24 具志宮城東公園前 乗車
- ↓
- 9:45 32 イオン那覇店(垣花小児科内科医院前) 降車
- ・ショッピング
- ・小禄支所にて手続きなど
- 12:04 3 イオン那覇店(交通広場前) 乗車
- ↓
- 12:44 24 具志宮城東公園前 降車

ふくちゃん号に
乗ってお出かけ♪



集いの場 [問合せ] 098-862-9010 那覇市役所チャージがんじゅう課

A こもれびサークル

那覇市地域包括支援センター小禄
(こもれびの部屋)

[時間] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 11:30

B 木曜サークル

那覇市地域包括支援センター小禄
(こもれびの部屋)

[時間] 第1木曜日 / 10:00 ~ 11:30

C 健康体操

小禄泉原自治会

[時間] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00

D アビタンゆんたく会

小規模多機能ホーム・アビタン
(宇米原 2-9-31)

[時間] 毎週火・水曜日(3週目・火曜日除く)
14:00 ~ 16:00

E いきいき体操がんじゅう会

山下市街地住宅 4F 集会所
(山下町 18-26)

[時間] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00

※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合がございます。参加ご希望の方は、那覇市チャージがんじゅう課へご連絡をお願いします。

認知症カフェ [問合せ] 場所や内容等のお問い合わせは、各開催場所の連絡先をお願いします。また、初めて訪れる際は事前にご連絡をお願いします。

A うるくう〜オレンジリング

イオン那覇店3階 那覇ラウンジ(金城 5-10-2)

[時間] 第4水曜日 / 午前10:00 ~ 12:00
[参加費] 無料 [参加費] 包括 かなぐすく・高良 852-0777・859-6633

イ こもれびカフェ

こもれびの部屋(小禄 5-12-1)

[時間] 第2火曜日 / 午後2時 ~ 午後3時30分
[参加費] 100円 [参加費] 包括 小禄 / 858-0096

ウ オレンジカフェアビタン

小規模多機能ホーム アビタン(宇米原 2-9-31)

[時間] 第3火曜日 / 午後2:00 ~ 午後4:00
[参加費] 100円 [参加費] 包括 かなぐすく / 852-0777

エ いちやり場カフェ

小禄みなみ診療所 敷地内(那覇市宮城 1-1-37)

[時間] 第1木曜日 / 午後1:30 ~ 午後3:30
[参加費] 100円 [参加費] 包括 高良 / 859-6633

※上記以外に、集いの場やサロン等がある那覇市地域包括支援センターもございます。詳しい内容のご確認は那覇市地域包括支援センターへ直接お問い合わせください。

那覇市地域包括支援センター

かなぐすく [担当] 奥武山町、山下町、畑花町、字鏡水、鏡原町、住吉町、当間、赤嶺、安次嶺、大嶺、金城、田原 1 丁目、高良 3 丁目、宇米原 1 丁目・2 丁目・3 丁目
[連絡先] 852-0777 那覇市鏡原 1-68

小禄

[担当] 宇田原、田原 2 丁目・3 丁目・4 丁目、宇小禄、小禄 1 丁目・4 丁目・5 丁目
[連絡先] 858-0096 那覇市小禄 551-1

高良

[担当] 小禄 2 丁目・3 丁目、宇米原、宇米原 4 丁目・5 丁目・6 丁目、宇高良、高良 1 丁目・2 丁目、具志、宮城
[連絡先] 859-6633 那覇市宮城 1-18-1 B1F

那覇市福祉バス ふくちゃん号

小禄地区 バスルート案内マップ

(運行 / 火・木・土曜日) 令和3年4月ルート改正

どんどん
乗って歩いて
健康増進!

お得で助かる!
活用しないと
もったいない!

どれだけ乗っても 無料です!

60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。
決まった曜日・決まった時間に運行しています!

公共施設や病院、
集いの場やお買い物など
気軽に利用して
お出かけください。

ふくちゃん号に
乗ってお出かけ♪

ぷらり!
ふくちゃん号の旅

[お問合せ] 那覇市チャージがんじゅう課 ☎098-862-9010

2021年4月発行



市花 “ブーゲンビレア”

花言葉『情熱』『あなたは魅力に満ちている』

調査協力機関

- ・ 那覇市地域包括支援センター石嶺
- ・ 那覇市地域包括支援センター大名
- ・ 那覇市地域包括支援センター城西
- ・ 那覇市地域包括支援センター繁多川
- ・ 那覇市地域包括支援センター松川
- ・ 那覇市地域包括支援センター松島
- ・ 那覇市地域包括支援センター識名
- ・ 那覇市地域包括支援センター安里
- ・ 那覇市地域包括支援センター古波蔵
- ・ 那覇市地域包括支援センター国場
- ・ 那覇市地域包括支援センター新都心
- ・ 那覇市地域包括支援センター安謝
- ・ 那覇市地域包括支援センター泊
- ・ 那覇市地域包括支援センター若狭
- ・ 那覇市地域包括支援センター城岳
- ・ 那覇市地域包括支援センターかなぐすく
- ・ 那覇市地域包括支援センター小禄
- ・ 那覇市地域包括支援センター高良
- ・ 那覇市社会福祉協議会

那覇市 高齢者の社会資源一覧 【第5版】
令和3年4月

発行：那覇市 福祉部 ちゃーがんじゅう課
住所：那覇市泉崎1-1-1
電話：098-862-9010
