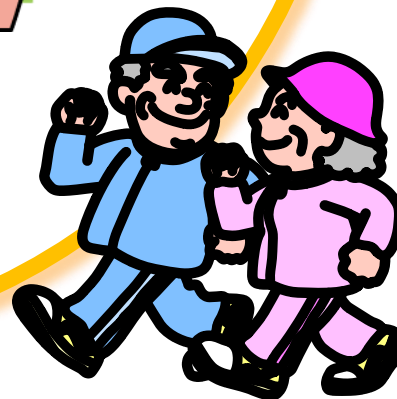


(HP版)

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
平成31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。また、いただいた情報は平成30年4月から平成31年3月時点の情報となりますので、お問い合わせいただく時期によっては内容等が変更になっている可能性があります。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

地域の高齢者の相談窓口	P2	琉球新報販売店サポート事業	P20
働きたい	P3	外出支援サービス	P21
地域に貢献したい	P4	その他のサービス	P22
学びたい	P5	在宅医療支援薬局 一覧	P24
身体を動かしたい	P6	各情報誌のご案内	P25
交流したい	P11	介護予防活動一覧	P26
公民館	P14	地域ふれあいデイサービス 一覧	P30
老人福祉センター及び老人憩の家	P15	那覇市内の認知症カフェ	P37
買い物支援サービス	P16	ふれあい・いきいきサロン一覧	P38
家事援助サービス	P19	真和志地域乗合タクシー運行区域MAP	P42

平成 30 年 4 月から

那覇市地域包括支援センター が 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、鳥堀町、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 2-16-25 1F
那覇市地域包括支援センター 識名	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 ☎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、宇識名 ☎851—9308 那覇市国場 326 番地
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	宇天久、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、西町、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、宇読水、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 小禄	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 ☎858—0096 那覇市小禄 551-1
那覇市地域包括支援センター 高良	小禄 2 丁目・3 丁目、宇宇栄原、宇栄原 4 丁目・5 丁目・6 丁目、宇高良、高良 1 丁目・2 丁目、具志、宮城 ☎859—6633 那覇市宮城 1-18-1 3F

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	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。 ※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)	久茂地 1-1-1 那覇市役所 2階 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	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し、及び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ちゃーがんじゅうポイント制度を実施しています。 ボランティア活動に対し、ポイントを付与し、年度末に交付金(現金)へ転換することができます。 ボランティア活動1時間につき1ポイントを付与いたします。 ※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

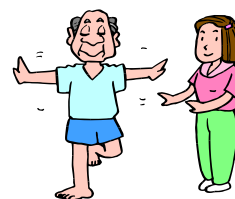
名称	住所	電話番号	内容等
那覇市の公民館			お問い合わせについては P14 へ
那覇市 老人福祉センター・老人憩の家			お問い合わせについては P15 へ

★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 P14 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 P15 へ		
ちゃ〜がんじゅう体操 いきいき百歳体操	<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>		
フィットネスダンス	<p>フィットネスダンスの介護予防教室です。</p> <p>◆P29</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)	<p>金城 3-5-4</p> <p>那覇市 総合福祉センター 2階</p>	857-7766	<p>市内126か所(平成31年4月現在)において介護予防のための体操や運動等を実施。</p> <p>◆P30～36</p> <p>※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、チャージンじゅう体操を実施。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 ちやーがんじゅう課 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 ちやーがんじゅう課 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

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 グラウンド	090-9078-7132 (代表:渡久山)	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	字小禄1488 小禄泉原自治会 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	小禄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	小禄市営住宅自治 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 (小禄市営 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	小禄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	字小禄1488 小禄泉原自治会 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 P14 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 P15 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>◆P37</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43カ所(平成31年3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>◆P38～41</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

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 アンダ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 展示会见学、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。

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 ・琉球ピクス講座 <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

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、あっぷるタウン除く)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下さい。</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

公的なサービスなど

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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お店でお買い物してその日にご自宅までお届け！ ・思い品も、かさばる品も、手ぶらでラクラク！ <p>・レジでお会計後にお申込みください。 ※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 首里りうぼう	首里久場川町 2-122-1	884-1111	<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>
栄町りうぼう	安里388-6	835-5165	
リウボウ食品館	久茂地1-1-1	867-1301	

買い物支援サービス

★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★おろく買い物ボランティア	—	地域包括支援センター高良 859-6633 ※お問合せの変更予定あり。	<p>〈買物ボランティア〉</p> <p>○無料で送迎・付き添いを行います。 ○回数・曜日は協力事業所の空き状況によりますので要相談です。 ○時間は送迎・買い物を合わせて1時間以内です。</p> <p>【対象者】 小祿地区にお住まいの方</p> <p>【対象地域】 小祿地域全域</p> <p>【要件】 ①身近に支援者がいない高齢者 ②店内で介助や見守りが必要な方 ③経済的に余裕がない方 ※①②③全てに当てはまる方が対象です。</p> <p>【協力事業所】 (医)城南会小祿みなみ診療所 グループホームつぼみ 鏡原借生園デイサービスセンター</p>
★仲間と出かけよう隊 (あしみじ具志の家)	具志2-14-13	851-9418 (担当:森下)	<p>〈小祿地域で買物・交流支援〉</p> <p>片道450円 乗合可能 ○事前予約が必要です。</p> <p>【対象者】 ①小祿地域(対応可能地域は要相談)にお住まいの方(必須) ②障がいのある方(年齢は問いません) ③高齢者(65歳以上) ※日時等は調整が必要です。</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

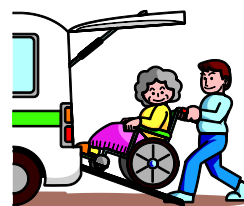
名称	住所	電話番号	内容等
★じょうなんかいお掃除隊 オロク (医)城南会 小禄みなみ診療所)	宮城 1-1-37	857-3949 (事業所) 070-5278-0026 (担当直通)	清掃ボランティア(庭木の手入れ、不用品の分別収集、家具移動など) 活動場所:主に小禄地区周辺 活動時間:15:00～18:00まで ※日程は事前調整 ※料金なし

「シニアサポート」事業を手掛ける 琉球新報販売店一覧

	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、ゴミだしの手伝いなど。 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



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>・寄宮交差点周辺のバス停やモノレール安里駅等を結ぶ「予約型乗合タクシー」です。 ◆P42 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>

★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
- 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42カ所(平成30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になります。 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。

★地域の社会資源

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。

★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。

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	・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、集荷・配送 (受付:午後15:00まで) ※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	・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	”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	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)

在宅医療支援薬局一覧

医療機関の依頼に基づいて、在宅で療養されている患者様へ訪問を行い、服薬に関する説明や患者様のケアを行います。

No.	薬局名	所在地	TEL	対応地域
1	JR九州ドラッグイレブン薬局 新都心おもろまち店	おもろまち3-5-22	860-3335	半径16km以内
2	アイワ薬局 松島店	松島2-1-19	887-1193	半径16km以内
3	いるか薬局	天久2-20-15	988-9626	半径5km以内
4	沖映通り薬局	牧志2-17-1	861-7912	半径16km以内
5	おろく薬局	小祿651	852-1325	-
6	こくら虹薬局	古波蔵4-10-53	835-9280	半径16km以内
7	すこやか薬局 沖赤店	与儀1-4-3	987-4093	要相談
8	すこやか薬局 おもろまち店	銘苅3-22-33	860-8051	半径2km以内
9	すこやか薬局 小祿店	小祿2-3-21	857-8787	半径16km以内
10	すこやか薬局 久米店	久米2-10-1 シャトレブランシェ 102号室	864-1093	近隣
11	すこやか薬局 新都心店	銘苅2-2-1	861-4093	-
12	すこやか薬局 松島店	松島2-1-14 NFLレジデンス松島2階	917-5093	半径5km以内
13	すこやか薬局 みやぐすく店	宮城1-18-1	851-7104	半径2km以内
14	そうごう薬局 安里店	安里397-1	882-4191	半径16km以内
15	そうごう薬局 新赤十字前店	与儀1-18-18	833-6721	半径16km以内
16	たいせい堂薬局 首里店	首里石嶺2-1	882-1414	半径16km以内
17	ハーモニー薬局 寄宮店	与儀1-26-11-1F	835-3300	-
18	はるはな薬局	字安里395-2	887-7287	-
19	ぴいふる第2薬局	小祿1-1-45	857-4808	半径3km以内
20	ぴいふる薬局 与儀店	樋川1-18-40	831-7503	要相談
21	病院前薬局(那覇市)	松島2-1-11	835-5510	要相談
22	まつお虹薬局	松尾2-17-30	869-1234	那覇市
23	ミルク薬局 天久店	天久1-7-5	860-7007	半径16km以内
24	吉田薬局 はんたがわ店	繁多川5-23-1	854-1155	近隣
25	和ごころ薬局 さつき店	宇栄原3-14-12	996-2697	要相談

各情報誌のご案内

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「広報なはし市民の友」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	那覇市ボランティア ・市民活動センター情報	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	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。
7	がんじゅうカード協力店	金城3-5-4 那覇市総合福祉センター2階	857-6753 那覇地区老人クラブ 連合会	「がんじゅうカード」のシールが貼ってある『協力店舗』でカードを掲示すると、価格の割引等が受けられます。 【カード】を希望される方へ・現在、老人クラブ会員でない方は事務局へ直接お電話ください。



介護予防活動一覧

【ちゃ〜がんじゅう体操】

	名 称	開催場所	開催日 開催時間
1	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
2	小規模多機能 ホーム安岡	小規模多機能ホーム安岡1階 (安謝619番地の1)	毎週月~土曜日 11:00~12:00
3	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4-7-5 1階)	毎週水曜日(祝日除く) 14:00~16:00
4	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
5	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)	第2・4火曜日(祝日除く) 14:00~16:00
6	ゆんたくサロン	石嶺団地団らん室 (首里石嶺町2-127 A2棟2階)	毎週土曜日(祝日除く) 15:00~16:00
7	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・土曜日(祝日除く) 14:00~15:00
8	すみれの会	松川公民館 (松川3-7-8)	毎週火曜日(5週目・祝日除く) 10:30~11:30
9	いきいきセミナー	那覇市地域包括支援センター城岳 (松尾2-16-45)	第1.3.火曜日 14:00~15:30
10	うふちゅん友の会	大中倶楽部/大中自治会事務所 (大中2-18)	毎月第1~3火曜日 14:00~16:00
11	テレビ体操	真地団地集会所 (真地277)	毎週水曜日 10:00~12:00
12	大道体操サークル	グループホーム大道が丘地域交流室 (那覇市大道94番地3)	毎週火曜日 10:00~11:00

※網かけは他サークルと併用
(例:ちゃ〜がんじゅう体操とフィットネスの両方を行なっている)

13	ゆいまーる会	那覇市地域包括支援センター石嶺 (首里石嶺町2-97-1)	第1・3火曜日(祝日除く) 14:00~15:30
14	体操サークル 真和志会	真和志支所コミュニティー室B1階 (那覇市寄宮2丁目32-1)	毎週水曜日 10:00~11:30
15	がんじゅうの会	山下市街地住宅 4F集会場 (那覇市山下町18-26)	毎週火曜日 14:00~16:00
16	木曜サークル	那覇市地域包括支援センター小祿 地域活動支援室(こもれびの部屋)	毎週木曜日(第3木は映写会) 10:00~11:30
17	とまり会館 生き生き健康教室	泊会館 (那覇市泊2丁目6-2)	第2・4火曜日 13:45~15:15
18	がんじゅう首里(スイ)の会	ライオン 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
19	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
20	新川いきいき がんじゅう会	新川クリニック	毎週火曜日 15:30~17:00



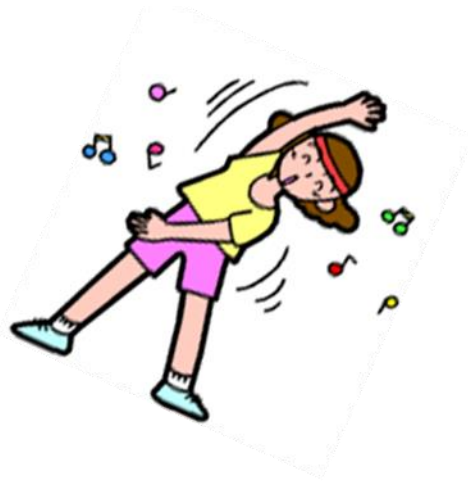
※網かけは他サークルと併用
 (例:チャーがんじゅう体操とフィットネスの両方を行なっている)



【いきいき百歳体操】

	名 称	開催場所	開催日 開催時間
1	水中愛好会	石嶺公民館 第2学習室 (首里石嶺町2-70-9)	第1・3 木曜日 10:00~12:00
2	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
3	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 15:00~16:00
4	識名自治会	識名自治会集会所 (識名1253-28)	第3月曜日 10:00~12:00
5	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)	第1・3・5火曜日 14:00~15:30
6	新川いきいき がんじゅう会	新川クリニック3F	毎週火曜日 15:30~17:00
7	体操サークル 真和志会	真和志支所コミュニティー室B1階 (那覇市寄宮2丁目32-1)	毎週水曜日 10:00~11:00
8	ていだクラブ松川	松川共同住宅	毎週金曜日 10:00~11:30
9	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
10	俳画いきいき体操会 サークル	那覇市民共同プラザ	毎週火曜日 15:00~16:30
11	末吉倶楽部	末吉市営団地集会所	毎週月曜日 10:00~12:00
12	にこにこサークル	那覇市包括支援センター小祿 こもれびの部屋	毎週水曜日 10:00~12:00
13	健康体操	小祿泉原自治会	毎週火曜日 14:00~16:00
14	あけぼの園	あけぼの園 3階 (曙3丁目2-3)	毎週月曜日 10:00~11:30

※網かけは他サークルと併用
(例:チャーがんじゅう体操とフィットネスの両方を行なっている)



【フィットネスダンス】

	名 称	開催場所	開催日 開催時間
1	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) 10:30~11:30
2	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
3	フィットネスダンス	具志自治会館(2階)	毎週木曜日(5週目・祝日除く) 16:00~17:00
4	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)	第1・3水曜日 13:00~14:30
5	フィットネスダンス	牧志郵便局	第2・4水曜日 14:00~15:00



【貯筋運動】

	名 称	開催場所	開催日 開催時間
1	水中愛好会	石嶺公民館 第2学習室 (首里石嶺町2-70-9)	第1・3 木曜日 10:00~12:00
2	がんじゅう首里の会	首里平良町ライオンズマンション 首里第2 203	第2・4 水曜日 14:00~15:30

※網かけは他サークルと併用
(例:チャーがんじゅう体操とフィットネスの両方を行なっている)

地域ふれあいデイサービス 一覧

首里地区

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	城南小地域連携室 (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	古波蔵がんじゅう会	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)
9	北保健センター 地域ふれあいデイサービス がんじゅう会	第1・2・4 金曜日	14:00～16:00	那覇市北保健センター (古島2-31-1)
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)

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
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)
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)

No.	名 称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
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)
31	ちむぐるくろデイサービス 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	松川がんにじゅう会	第1・2・4 水曜日	10:00～12:00	良創夢デイサービスセンター松川 (松川3-2-1)

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	開南地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第1・2・4 金曜日	10:00～12:00	開南小学校 (泉崎1-1-6)
5	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)
6	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)
7	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)
8	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)
9	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)
10	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
11	壺川地域ふれあいデイサービス 運営協議会	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)
12	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)
13	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)
14	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)

No.	名 称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
15	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)
16	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)
17	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階 視聴覚室 (山下町17-1)
18	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)
19	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)
20	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)
21	銘苅松葉会	第2・4金 曜日	10:00～12:00	銘苅市営住宅集会所 (銘苅213)
22	わかさ百寿会	第2・4 木曜日	14:00～16:00	地域交流センター若狭海岸3F (若狭1-21-1)
23	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)
24	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)
25	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)
26	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)
27	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)
28	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)
29	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)
30	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)
31	新都心ゆいの会	第1・2・3 火曜日	10:00～12:00	新都心銘苅市営住宅集会所 (銘苅1-18-16)
32	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)
33	久米1丁目ふれデー	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)
34	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)

No.	名称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
35	ハッピー健康若さ	第1・3・4 水曜日	10:00～12:00	小規模多機能ホームわかさ (若狭3-4-10)
36	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)
37	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)
38	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)
39	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)
40	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)
41	ちむすがりどくる船増原	第1・3 火曜日	10:00～12:00	樋川1丁目
42	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)
43	ひまわりの会	第1 金曜日	14:00～16:00	小規模多機能ホーム安岡 (安謝619-1)
44	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)
45	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)
46	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)
47	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)
48	安謝 縁会	第2・3・4 火曜日	14:00～16:00	安謝市営住宅集会所

小祿地区

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 (字小祿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	小祿地域ふれあいデイサービス会	第2・4 火曜日	14:00～16:00	小祿自治会館 (小祿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 (字小祿1488我如古アパート101号)

No.	名 称	活動日 (毎月)	活動時間	活動場所
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)
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	県営赤嶺団地集会所事務所 (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 (字栄原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

～那覇市内の認知症カフェ～

★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。

No	カフェの名前	開催場所	開催日時	料金(飲み物付)	包括支援センター	連絡先・担当
1	オレンジカフェ・エステル	エステルクリニック (首里石嶺町1-151-5)	第3土曜日 午後1:00～午後3:00	100円	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)	包括支援センター 城西	887-7700 城間
3	活き活き認知カフェ ばば倶楽部	ばば倶楽部 (繁多川4-11-9)	第4木曜日 午後2:00～午後4:00	300円	包括支援センター 繁多川	963-6478 比嘉
4	認知症介護者家族向け 「家ふえ(カフェ)」	地域包括支援センター 繁多川(繁多川3-6-9)	第4土曜日 午後1:00～午後3:00	無料 (一品持ち寄り)	包括支援センター 繁多川	963-6478 比嘉
5	まつしま オレンジカフェ (もこもこ会)	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	包括支援センター 松島	882-2266 伊波
6	まかぴオレンジカフェ	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	包括支援センター 松島	882-2266 伊波
7	ほっとみらいカフェ	サービス付き高齢者住宅 みらい 1階地域交流室 (国場335-3)	第4水曜日 午前10:00～午前12:00	100円	包括支援センター 国場	851-9308 中井
8	海とたのしい仲間たち カフェ	デイサービス若狭海岸 (若狭1-21-1 1階)	年中無休 午前10:00～午後5:00	無料	包括支援センター 若狭	863-1165 白井
9	わかさ認知症カフェ	地域交流センター若狭 (若狭3-4-10)	第2水曜日 午後2:00～午後4:00	無料	包括支援センター 若狭	863-1165 白井
10	にぎわいカフェ	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	包括支援センター 城岳	863-3660 親泊
11	こもればいカフェ	こもればいの部屋 (小禄5-12-1)	第3水曜日 午後2時～午後3時30分	100円	包括支援センター 小禄	858-0096 仲宗根
12	うるくろ～ 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	包括支援センター かなぐすく・高良	・852-0777(洲鎌) ・859-6633(兼濱)
13	認知症 オレンジカフェ	にじの森文庫 (松川275-4-1F)	第4月曜日 午後12:30～午後1:30	150円(ドリンク) 300円(ドリンク付き食事)	包括支援センター 松川	882-1622 照喜名
14	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	包括支援センター 識名	987-1010 ツケマス 請舩
15	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)	第2金曜日 午前10:00～午前12:00	100円	包括支援センター 泊	860-5121 知念
16	笑顔花咲く フラワーカフェ	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	包括支援センター 古波蔵	855-6254 金城
17	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	包括支援センター かなぐすく	852-0777 洲鎌
18	がじゅまるカフェ	那覇市民協働プラザ 春々堂カフェ (銘苅2-3-1)	第4土曜日 午前9:30～午前11:00	300円	包括支援センター 新都心	098-941-2252
19	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	包括支援センター 大名	098-886-5177 千葉
20	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2金曜日 (午後2:00～午後3:30)	300円	包括支援センター 安里	860-2211
21	おうちばん家	おうちばん家NoNa (安謝2-15-18)	第4月曜日 午後15:00～午後16:00	メニュー注文	包括支援センター 安謝	860-3747 安里
22	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 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
23	ひまわりカフェ	小規模多機能ホーム 安岡 (安謝619-1)	第3金曜日 (5月から第4木曜日へ変更) 午後2:30～午後3:30	200円	小規模多機能 ホーム安岡	943-6388
24	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

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 一木会	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	毎週月曜日 6:30-7:40茶話会 毎週月~金曜日 6:30-7:00ラジオ体操 ラジオ体操(たまに太極拳)・ゆんたく	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	ペントス花の会	毎月第3火曜日 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
9	グランマ・グランパ あやめの会	毎日 ゆんたく (軽食持ち寄り)	首里鳥堀町4丁目 上地商店
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	トウジユムイ 鳥小堀クラブ	第1、2、4木曜日 21:00-22:00 夜間パトロール、食事	ヘアースタジオバロン

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
13	鳥堀町自治会 ・土曜会	毎週土曜日 10:00-14:00 グランドゴルフ、ゆんたく	鳥堀町自治会事務所
14	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

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
15	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
16	男の食ッキング	毎月第2土曜日 10:00-12:30 調理 ※男性専用	繁多川公民館調理室
17	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日曜日 10:00~12:00)	おおぞら児童公園内 自治会集会所
18	松金クラブ	毎週金曜日 10:00~15:00 囲碁	—
19	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
20	キラキラウズドー 輝 大道	毎週土曜日 13:00-15:00(手芸)	小規模多機能型ホーム大道 地域交流室
21	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
22	真地自治会 ゆんたく会	毎月第1水曜日 11:30~ 食事、ゆんたく	真地公民館
23	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

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
24	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
25	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

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
26	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
27	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
28	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
29	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	小規模多機能型ホーム若狭 地域交流室
30	いきいき ゆんたくサロン	毎月第1・3水曜日、奇数月第4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
31	三線サークル ヤング結	毎週土曜日 20:00~22:00 三線	安謝第一市営住宅 自治会集会所
32	しあわせサロン	毎月第4金曜日 14:00~16:00 ゆんたく、体操等	楚辺区自治会事務所
33	ちゅら花	毎週月~土曜日 11:00~17:00 食事、ゆんたく	ちゅら花
34	なかゆくい	毎月第1木曜日 14:00~16:00 ゆんたく、小物作り等	地域交流センター若狭海岸

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
35	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
36	美田ふれあい	毎週木曜日 10:00~12:00 書道、食事、ゆんたく	美田自治会集会室
37	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
38	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

ふれあい・いきいきサロン 一覧(小祿)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
39	おしゃべりサロン ゆくいどくる	毎月第3日曜日 12:00~14:00 ※昼食型	泉原自治会集会所
40	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
41	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
42	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	奥武山公園グランド
43	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

真和志地域乗合タクシー運行区域MAP

※予約の際は「乗合タクシーの予約です」と伝えてください。

<安里駅もしくは運行区域内であればどこでも乗降できます>

<安里駅周辺で乗降する際は、周辺のバス停や図に示した駐車場もご利用できます>

安里駅周辺の主な乗降所

駅周辺バス停等



乗合タクシー時刻表

◆各線、最大2台で運行(1日最大60台運行)
◆平日・休日ともに同一時刻で利用可能

時	正時発	30分発
6	0	30
7	0	30
8	0	30
9	0	30
10	0	30
11	0	30
12	0	30
13	0	30
14	0	30
15	0	30
16	0	30
17	0	30
18	0	30
19	0	30
20	0	30



運行システムの改善

乗合タクシーを多くの方々にご利用していただけに、運行システムを改定しました。

- 変更前 ⇒ 変更後
 - ① [予約時間] ご利用の1時間前まで ⇒ ご利用の30分前まで
 - ② [予約方法] 電話、FAXのみ可能 ⇒ 電話、FAXのほか、車内予約が可能
 - ③ [運行時間] 7:00始発 19:30分最終 ⇒ 6:00始発 20:30分最終
 - ④ [支払方法] 現金のみ ⇒ 現金のほか、タクシーチケット、クレジットカード、Edyの利用が可能
 - ⑤ [随時割引] 割引なし ⇒ 障がい者割引、免許自主返納者割引適用
- この機会に是非、乗合タクシーをご利用くださいませうとお願ひいたします。**

事業に関すること

那覇市 都市みらい部 都市計画課 TEL(098)951-3246 FAX(098)951-3245
<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokei/>



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3版】
平成31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
