那覇市地域ふれあいデイサービス

ふれデイMAP

那覇市社会福祉協議会

TEL.098-857-7766

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください

本庁地区［48ヵ所］

真和志地区［35ヵ所］

1 あけぼのの集い
曙小学校地域連携室
[場所] 曙 2-18-1
[曜日] **第1・3　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

2 住吉区若葉会
垣花奉頌会安謝集会所
[場所] 安謝 239-6
[曜日] **第1・2・3・4　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

3 岡野みじゅん会
岡野区自治会集会所
[場所] 安謝 621
[曜日] **第2・3・4　金曜**
[時間] 14:00 - 16:00

4 久米地域ふれあいデイサービス運営協議会
一般社団法人 久米崇聖会 明倫堂２階
[場所] 久米 2-30-1
[曜日] **第2・3・4　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

5 古蔵かりゆし運営協議会
県営古波蔵市街地住宅集会所
[場所] 古波蔵 3-10-1
[曜日] **第1・2・3・4　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

6 湖東地域ふれあいデイサービス運営協議会
県営美田団地集会所
[場所] 古波蔵 3-3-20
[曜日] **第1・3　金曜**
[時間] 14:00 - 16:00

7 古蔵向陽地域ふれあいデイサービス運営協議会
古蔵中学校地域連携室
[場所] 古波蔵 4-8-1
[曜日] **第1・3・4　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

8 楚辺なんじゃ塾
城岳小学校 城岳児童クラブ
[場所] 楚辺 2-1-1
[曜日] **第2・4　金曜**
[時間] 14:00 - 16:00

9 美田地域ふれあいデイサービス運営協議会
個人宅
[場所] 楚辺２丁目（要問合わせ）
[曜日] **第1・2・3・4　火曜**
[時間] 14:00 - 16:00

10 壺川東がじまる会
壺川東改良市営住宅集会所
[場所] 壺川 1-14-5
[曜日] **第1・2・3　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

11 壺屋わかばの会
壺屋児童館２階
[場所] 壺屋 1-5-13
[曜日] **第2・4　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

12 泊ふれあいクラブ
泊小学校クラブハウス
[場所] 泊 2-23-9
[曜日] **第1・2・4　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

13 三重城地域デイサービス かりゆしの集い
県営三重城市街地住宅集会所
[場所] 西 3-9-7
[曜日] **第1・3・4　火曜**
[時間] 14:00 - 16:00

14 地域ふれあいデイサービス りっかりっか会
牧志公設市場 3F 多目的室
[場所] 牧志 2-10-1
[曜日] **第1・3　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

15 山下地域ふれあいデイサービス
那覇軍用地等地主会館
[場所] 山下町 16-9
[曜日] **第1・3・4　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

16 若浦会 ふれあいデイサービス
若狭市営住宅集会所
[場所] 若狭 3-18　1 棟 10 階
[曜日] **第2・4　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

17 若狭地域若草の会
若狭公民館
[場所] 若狭 2-12-1　3 階
[曜日] **第2・4　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

18 若狭めおとがんじゅう会
垣花奉頌会若狭集会所
[場所] 若狭 3-37-3
[曜日] **第1・2・3・4　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

19 銘苅松葉会
銘苅市営住宅集会所
[場所] 字銘苅 213
[曜日] **第1・2・3・4　金曜**
[時間] 10:00 - 12:00

20 わかさ百寿会
個人宅
[場所] 若狭 1 丁目（要問合わせ）
[曜日] **第1・2・4　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

21 開南ひまわりの会
開南カトリック教会
[場所] 樋川 1-13-10
[曜日] **第1・3　金曜**
[時間] 10:00 - 12:00

22 辻福寿会
辻老人憩の家
[場所] 辻 2-14-1
辻公営住宅地下 1 階
[曜日] **第2・4　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

23 前島悠悠倶楽部
前島町民会館
[場所] 前島 1-11-1　3 階
[曜日] **第1・2・3・4　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

24 ちゃーげんきクラブ
県営上之屋市街地住宅集会室
[場所] 字上之屋 370
[曜日] **第1・2・3・4　金曜**
[時間] 14:00 - 16:00

25 天久あしびなー会
天久公民館
[場所] 字天久 798-1
[曜日] **第2・3・4　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

26 デイサービス ことぶき
前島３丁目自治会事務所
[場所] 前島 3-5-3 メゾンひとし 2F
[曜日] **第1・3・4　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

27 安謝にこにこ会
安謝公民館
[場所] 字安謝 48-1
[曜日] **第1・2・3　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

28 くもじデイゴ会
那覇市緑ヶ丘集会所（くもじ・にじいろ館）
[場所] 牧志 1-6-55
[曜日] **第1・3　金曜**
[時間] 14:00 - 16:00

29 新都心ゆいの会
新都心銘苅市営住宅集会室
[場所] 銘苅 1-18-16
[曜日] **第1・2・3　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

30 ふれあいデイサービス 松尾
地域包括支援センター城岳
[場所] 松尾 2-16-45
[曜日] **第2・3・4　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

31 久米1丁目ふれデイ
上山中学校地域連携室
[場所] 久米 1-3-1
[曜日] **第1・2・3　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

32 漫湖ほがらか会
県営古波蔵第3市街地住宅自治会事務所
[場所] 古波蔵 3-4-2
[曜日] **第2・3・4　火曜**
[時間] 14:00 - 16:00

33 ハッピー健康若さ
津波避難ビル 2階
[場所] 松山 2-22-1
[曜日] **第1・2・3　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

34 サンライズ松尾
第一牧志公設市場 3階多目的室
[場所] 松尾 2-10-1
[曜日] **第1・2・3　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

35 樋川なかよし会
万惣不動産　ほがらか広場
[場所] 樋川 1-3-6
[曜日] **第1・2・4　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

36 県営天久いじゅの会
県営天久高層住宅自治会室
[場所] 銘苅 1-18-73　1 階
[曜日] **第1・2・3・4　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

37 楚辺中央 はっぴークラブ
楚辺中央自治会事務所
[場所] 楚辺 2-6-21
[曜日] **第1・2・3　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

38 ちむすがりどぅくる 船増原
一般社団法人 ハーネス
[場所] 樋川 1-30-12
[曜日] **第1・3　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

39 大橋かりゆし会
県営大橋市街地住宅自治会集会所
[場所] 壺川 2-10-6
[曜日] **第2・4　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

40 安謝ヤング
安謝第一市営住宅集会所
[場所] 安謝 664-50　401 号
[曜日] **第1・2・4　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

41 まつやま若松会
津波避難ビル 2 階
[場所] 松山 2-22-1
[曜日] **第2・4　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

42 安岡はごろも会
県営安岡市街地住宅 集会所
[場所] 字銘苅 288-3
[曜日] **第1・2・3・4　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

43 あがりてぃーだヌ会
東町自治会 集会所
[場所] 東町 15-15
[曜日] **第1・3　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

44 安謝縁会
安謝市営住宅集会所
[場所] 安謝 2-15-1
[曜日] **第1・2・3・4　火曜**
[時間] 14:00 - 16:00

45 ほしぞら リフレッシュメイト
牧志駅前ほしぞら公民館
[場所] 安里 2-1-1
[曜日] **第1・2・3・4　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

46 壺川コスモス会
壺川市営住宅自治会集会所
[場所] 壺川 3-2-5
壺川市営住宅 2 号棟 4 階
[曜日] **第2・4　火曜**
[時間] 14:00 - 16:00

47 山下分譲住宅 がんじゅう会
山下分譲住宅集会所
[場所] 山下町 18-26
[曜日] **第2・4　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

48 安謝港区りかりか会
安謝港区自治会事務所
[場所] 安謝 246
[曜日] **第2・4　金曜**
[時間] 10:00 - 12:00

1 安里金満ゆんたく会
安里会館
[場所] 字安里 49
[曜日] **第1・3・4　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

2 上間ゆんたく会
上間自治公民館
[場所] 上間 1-17-13
[曜日] **第1・2・3　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

3 国場うじねーの会
国場公民館
[場所] 字国場 95
[曜日] **第1・3　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

4 古波蔵がんじゅう会
むつみ会館内
[場所] 古波蔵 2-18-2
[曜日] **第1・2・3　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

5 大道会
大道公民館
[場所] 字大道 132
[曜日] **第1・3　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

6 仲井真ハイツゆんたく会
仲井真ハイツ自治公民館
[場所] 字仲井真 398-10
[曜日] **第2・3・4　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

7 繁多川高層若水会
県営繁多川高層住宅集会所
[場所] 繁多川 1-16-30
[曜日] **第1・3・4　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

8 繁多川地域 ふれあいデイサービス
繁多川公民館
[場所] 繁多川 4-1-38
[曜日] **第2・3・4　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

9 真嘉比 やーにんじゅ会
真嘉比自治会館
[場所] 真嘉比 2-33-12
[曜日] **第2・4　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

10 真地団地ゆんたく塾
真地団地自治会集会所
[場所] 字真地 277
[曜日] **第1・2・3・4　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

11 隣隣まわし
真和志小学校クラブハウス
[場所] 寄宮 3-1-1
[曜日] **第1・2・3・4　火曜**
[時間] 14:00 - 16:00

12 宮城原ひまわりの会
宮城区公民館
[場所] 寄宮 2-27-28
[曜日] **第1・2・3　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

13 識名ゆいゆい会
識名自治公民館むらやー
[場所] 識名 4-2-16
[曜日] **第2・4　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

14 大蔵地域ふれあい会
県営古波蔵第二市街地住宅自治会集会所
[場所] 古波蔵 2-7-1
[曜日] **第1・2・3　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

15 仲良し識名
那覇市識名老人福祉センター
[場所] 識名 2-5-5
[曜日] **第1・3　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

16 三原松竹の会
三原区公民館
[場所] 三原 2-17-18
[曜日] **第1・3・4　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

17 真地ふれあい デイサービス運営協議会
真地公民館
[場所] 字真地 428
[曜日] **第2・3・4　水曜**
[時間] 10:00 - 12:00

18 与儀カトレア
与儀八三会館
[場所] 与儀 1-15-10
[曜日] **第1・3　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

19 繁多川一期会
繁多川市営住宅集会所
[場所] 繁多川 3 - 4 - 40
[曜日] **第2・3・4　金曜**
[時間] 10:00 - 12:00

20 フレンドリー長田
寄宮中学校 新世代学習室
[場所] 長田 1-13-65
[曜日] **第1・2・3・4　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

21 寄宮ファミリー
寄宮市街地分譲住宅集会所
[場所] 寄宮 3-3-5
寄宮市街地分譲住宅 216
[曜日] **第2・4　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

22 いきいき真和志
ケア・クロッシング寄宮　3階
[場所] 寄宮 1-16-12
[曜日] **第1・3　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

23 おもとひばり会
久米国鼎会 会館
[場所] 字安里 45
[曜日] **第2・4　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

24 県営松川ふれ愛塾 (休会中)
※現在建て替え中
県営松川住宅集会所
[場所] 繁多川 2-5-2
[曜日] **第1・3・4　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

25 識名市営住宅 ふれあいデイサービス
識名市営住宅集会事務所
[場所] 識名 1-17-1
[曜日] **第2・3・4　水曜**
[時間] 14:00 - 16:00

26 宮城区南フェアリー
宮城区南自治会館
[場所] 寄宮 2-14-1
[曜日] **第1・2・3・4　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

27 ひらの美和の会
平野区公民館
[場所] 寄宮 1-7-53
[曜日] **第1・2・3・4　月曜**
[時間] 10:00 - 12:00

28 松川がんじゅう会
松川公民館
[場所] 松川 3-7-8
[曜日] **第1・2・4　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

29 やまだばる さわやか会
真地小学校 地域連携室
[場所] 字真地 313
[曜日] **第1・2・3　木曜**
[時間] 10:00 - 12:00

30 古島自治会 がんじゅう会
古島自治会集会所
[場所] 古島 2-21-1
[曜日] **第1・2・3・4　金曜**
[時間] 14:00 - 16:00

31 ゆうな結の会
沖縄県ゆうな協会
[場所] 古波蔵 1-25-18
[曜日] **第1・2・3　木曜**
[時間] 14:00 - 16:00

32 わかば
琉球新報 国場販売店
[場所] 国場 667-24 コーポ丸城 1F
[曜日] **第2・3　金曜**
[時間] 14:00 - 16:00

33 県営上間第二 燦参あしば
県営上間第二市街地住宅自治会館
[場所] 上間 300-1
[曜日] **第1・3　月曜**
[時間] 14:00 - 16:00

34 つどいの広場キラキラ
那覇市人材育成支援センター まーいまーい
[場所] 字上間 549 番 1
[曜日] **第1・2・3　火曜**
[時間] 10:00 - 12:00

35 長田２丁目さくら会
長田保育園 別館１階
[場所] 長田 2-24-59
[曜日] **第2　火曜**
[時間] 14:00 - 16:00

首里地区［26ヵ所］

1 すずらん会
石嶺町民会館
［場所］首里石嶺町 3-126
［曜日］**第 1・3　月曜**
［時間］14:00 - 16:00

2 大名第二団地 地域ふれあいあじさい学級
大名第二団地自治会集会所
［場所］首里大名町 1-258
［曜日］**第 1・2・3　月曜**
［時間］10:00 - 12:00

3 首里金城町虹の会
首里金城町村屋
［場所］首里金城町 2-7
［曜日］**第 2・4　水曜**
［時間］14:00 - 16:00

4 久場川地域ふれあいデイサービス運営協議会
久場川町公民館
［場所］首里久場川町 2-12
［曜日］**第 2・4　月曜**
［時間］10:00 - 12:00

5 汀良市営住宅 ふれあいの集い
汀良市営住宅集会所
［場所］首里汀良町 3-111-1
［曜日］**第 1・3・4　金曜**
［時間］10:00 - 12:00

6 当蔵地域ふじの会
首里公民館 3 階展示室
［場所］首里当蔵町 2-8-2
［曜日］**第 1・3　月曜**
［時間］10:00 - 12:00

7 大名たんぽぽ
大名市営住宅自治会集会所
［場所］首里大名町 3-35
［曜日］**第 1・2・3　月曜**
［時間］10:00 - 12:00

8 いしんみ会
石嶺市営住宅自治会集会所
［場所］首里石嶺町 2-127
［曜日］**第 1・3・4　木曜**
［時間］10:00 - 12:00

9 久場川市営さくら会
久場川市営住宅自治会集会所
［場所］首里久場川町 2-96
［曜日］**第 1・2・3・4　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

10 首里桃原町 ふれあいデイサービス
桃原町公民館
［場所］首里桃原町 2-1
［曜日］**第 1・2・3・4　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

11 首里山川町 いずみ会
山川町公民館
［場所］首里山川町 1-27
［曜日］**第 2・3・4　月曜**
［時間］10:00 - 12:00

12 寒川ヨモギ会
寒川町自治会集会所
［場所］首里寒川町 1-86
［曜日］**第 1・2・3　金曜**
［時間］10:00 - 12:00

13 虎頭健康 ふれあい会
赤平町自治会集会所
［場所］首里赤平町 2-68
［曜日］**第 1・3・4　火曜**
［時間］14:00 - 16:00

14 鳥堀寿会
鳥堀町公民館
［場所］首里鳥堀町 3-49
［曜日］**第 1・2・3・4　月曜**
［時間］10:00 - 12:00

15 汀良若獅子会
汀良町自治ふれあい館
［場所］首里汀良町 1-49
［曜日］**第 2・3・4　金曜**
［時間］10:00 - 12:00

16 崎山町いきいき ふれあい会
首里崎山町公民館
［場所］首里崎山町 1-13
［曜日］**第 1・2・3　火曜**
［時間］14:00 - 16:00

17 赤田ふれあい会
赤田クラブ
［場所］首里赤田町 2-16-2
［曜日］**第 1・3・4　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

18 しいしゆうゆう
末吉町公民館
［場所］首里末吉町 2-19
［曜日］**第 1・2・3・4　水曜**
［時間］14:00 - 16:00

19 じーぶゆがふ会
儀保町民会館
［場所］首里儀保町 4-65
［曜日］**第 2・4　木曜**
［時間］10:00 - 12:00

20 県営鳥堀 ふれあいクラブ
県営鳥堀市街地住宅集会所
［場所］首里鳥堀町 5-55-3
［曜日］**第 1・2・3・4　水曜**
［時間］14:00 - 16:00

21 みはらし長寿会
みはらし館
［場所］首里金城町 4-23
［曜日］**第 2・4　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

22 石嶺睦美会
石嶺町本字集会所
［場所］首里石嶺町 1-41
［曜日］**第 2・3・4　金曜**
［時間］14:00 - 16:00

23 末吉ぶどう乃会
末吉市営住宅集会所
［場所］首里末吉町 2-2-2
［曜日］**第 2・3　水曜**
［時間］10:00 - 12:00

24 たんぽぽ福寿会
石嶺町民会館
［場所］首里石嶺町 3-126
［曜日］**第 2・4　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

25 平良町真竹の会
平良町自治会館
［場所］首里平良町 2-67
［曜日］**第 1・3　火曜**
［時間］14:00 - 16:00

26 馬場いきいき IN 大名
大名町公民館
［場所］首里大名町 1-347
［曜日］**第 1・3　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

小禄地区［21ヵ所］

1 安次嶺金曜会
安次嶺自治会館
［場所］字小禄 839-6
［曜日］**第 1・3　金曜**
［時間］14:00 - 16:00

2 宇栄原地域 ふれあい運営協議会
宇栄原団地自治会集会所
［場所］宇栄原 3-17-11 10号棟
［曜日］**第 1・2・3・4　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

3 小禄地域ふれあいデイサービス会
宇小禄自治会館
［場所］小禄 5-4-6
［曜日］**第 2・4　火曜**
［時間］14:00 - 16:00

4 泉原地域泉の会
泉原自治会事務所
［場所］宇小禄 1488 我如古アパート 101 号
［曜日］**第 1・2・3・4　金曜**
［時間］10:00 - 12:00

5 小禄市営住宅 いちゅんどう会
小禄市営住宅集会所
［場所］田原 3-6-1（4 棟）
［曜日］**第 2・3・4　木曜**
［時間］10:00 - 12:00

6 具志地域 ふれあいデイサービス
具志自治会館 2 階
［場所］具志 2-15-17
［曜日］**第 2・3・4　月曜**
［時間］14:00 - 16:00

7 宝の会
高良自治会館
［場所］高良 1-7-1
［曜日］**第 1・2・3　月曜**
［時間］14:00 - 16:00

8 田原健康会（休会中）
田原自治会館
［場所］宇田原 88
［曜日］**第 1・3　火曜**
［時間］14:00 - 16:00

9 いきいきみやぐすく
宮城自治会館
［場所］宮城 1-9-10
［曜日］**第 2・4　月曜**
［時間］14:00 - 16:00

10 とーまデイサービス
當間共同集会所
［場所］宇小禄 826-8
［曜日］**第 1・2・3・4　木曜**
［時間］14:00 - 16:00

11 大嶺たのしみ会
大嶺自治会館
［場所］宇栄原 1-3-1
［曜日］**第 1・2・3　水曜**
［時間］14:00 - 16:00

12 新町さつき会
大嶺自治会館
［場所］宇栄原 1-3-1
［曜日］**第 2・3　金曜**
［時間］14:00 - 16:00

13 宇鏡水しみず会
鏡水ふれあい館
［場所］宇小禄 909-4
［曜日］**第 2・3・4　火曜**
［時間］14:00 - 16:00

14 県営赤嶺団地 活き活きくらぶ
県営赤嶺団地集会事務所
［場所］赤嶺 2-5-1（一号棟奥）
［曜日］**第 1・2・3・4　金曜**
［時間］10:00 - 12:00

15 ステイヤングおろく
こもれびの部屋（包括支援センター小禄）
［場所］小禄 5-12-1
［曜日］**第 1・2・3・4　月曜**
［時間］14:00 - 16:00

16 赤嶺ゆくる会
赤嶺自治会館
［場所］赤嶺 1-10-11
［曜日］**第 1・3　水曜**
［時間］10:00 - 12:00

17 秋桜会
宇栄原自治会館
［場所］宇栄原 6-12-57
［曜日］**第 2・3・4　木曜**
［時間］10:00 - 12:00

18 かな金会（休会中）
金城会館
［場所］金城 3-3-2
［曜日］**第 1・3　金曜**
［時間］14:00 - 16:00

19 鏡原がんじゅうの会
鏡原中学校 地域連携室
［場所］鏡原町 36-1
［曜日］**第 1・2・3　水曜**
［時間］14:00 - 16:00

20 かりゆしうるく
小禄老人福祉センター
［場所］小禄 5-4-2
［曜日］**第 1・2・3　月曜**
［時間］10:00 - 12:00

21 華冨会
母子父子福祉センター
［場所］金城 3-5-4（1F）
［曜日］**第 1・2・3・4　火曜**
［時間］10:00 - 12:00

ふれデイごとのイベント

園児と交流

地域でミニ運動会

クリスマス会

ふれデイ行事

情報交換会
年に 1 回、ボランティアさんに向けた情報交換会を行っています。
ふれデイの運営について各地域のボランティアの皆さんで話し合ったり、事務局からの連絡を共有する場です。

敬老の祝い
90 歳になる方と、10 年間ボランティアをされている方、ふれデイ 20 周年の会を表彰し、お祝いの余興などを皆さんで楽しむ行事です。

那覇市地域ふれあいデイサービス
ふれデイMAP

那覇市地域ふれあいデイサービスとは（通称ふれデイ）
那覇市では、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に楽しく生活できるよう、地域のボランティアと派遣サポーター（健康づくり支援員・看護師）が協力して、様々な活動を行っています。

※本事業は那覇市からの委託を受けて、那覇市社会福祉協議会が運営しています。　2025 年 4 月発行

ふれあいデイサービス 活動の流れ（例）

青の時間は午前の部・オレンジの時間は午後の部

タイムスケジュール	所要時間	内　容
スタッフによる準備	10 分	スタッフ準備、会の会長さんや ボランティアさんと当日の流れを確認します。
10:00 ～ 10:05 14:00 ～ 14:05	5 分	当日派遣の看護師、 健康づくり支援員の自己紹介、 利用者へ本日の流れについて説明します。
10:05 ～ 10:35 14:05 ～ 14:35	約 30 分	歌の時間　（看護師が順番に血圧測定）
10:35 ～ 10:40 14:35 ～ 14:40	5 分	休憩 ＊こまめに声掛け、30 分に 1 回程度 水分補給もお願いします。
10:40 ～ 11:00 14:40 ～ 15:00	20 分	準備運動をします。
11:00 ～ 11:05 15:00 ～ 15:05	5 分	休憩、水分補給
11:05 ～ 11:30 15:05 ～ 15:30	25 分	筋肉トレーニング体操、民舞、ダンス等 健康づくり支援員さんの得意なもの、 その会に合ったものを行います。
11:30 ～ 11:55 15:30 ～ 15:55	25 分	体操後は呼吸を整え、ゆんたく会（お茶タイム） ゆんたく会がないところは、 5 ～ 10 分休憩・水分補給後、解散となります。 時間いっぱい楽しんで下さい。
11:55 ～ 12:00 15:55 ～ 16:00	5分	使った椅子など片付けて、終了です。

一緒に元気に 楽しみましょう！！

ふれあいデイサービスについて

1. 活動の目的
- 社会参加の促進 … 孤立しないよう、みんなで楽しく過ごす機会を作ります。
- 見守り支援 …… 住み慣れた地域で安心して生活できるようにサポートします。
- 介護予防 …… 定期的なレクリエーション活動や健康相談で、介護が必要になるのを防ぎます。

2. 活動内容
- レクリエーション … 歌・ストレッチ・健康体操・民踊・手話ダンス・ヨガ・音楽レク
ヒップホップダンス・その他レクリエーション
- 健康サポート …… 血圧測定・健康相談・毎月 1 回の健康講話
- 外部からの講話 … 那覇警察署、交通安全協会による交通安全教室・那覇市保健所による栄養講話、
企業によるツボ押し講座、栄養講話　など幅広い活動を行っています。

3. 活動の場所と時間

場　所　那覇市全域の 130 か所　※1 日平均 15 ～ 20 か所で活動中です。
（例：自治会の公民館、小中学校の地域連携室など）

曜日と回数　月曜日～金曜日に実施　※場所によって、月 1 回～ 4 回の活動があります。

時　間　午前：10 時～ 12 時
午後：14 時～ 16 時　※活動時間は変更になる場合があります。

4. 参加対象

対　象　65歳以上の方　（65 歳以下の方はボランティアとしても活動できます）

5. 地域ボランティア募集！

ボランティアとして、地域活動に参加し、高齢者の皆さんが元気に活動できるようサポートをしていただける方を募集しています。
会場の準備、片付け・出席確認・参加者への声かけ・見守り　など

6. 参加者募集！

現在、毎月約 4000人の方々が参加し、地域で元気に活動しています。
どなたでも安心してご参加いただけますので、ご興味のある方はお気軽に那覇市社会福祉協議会までお問い合わせください。

問合せ先　社会福祉法人 那覇市社会福祉協議会
〒901-0155 那覇市金城 3-5-4　TEL.098-857-7766　FAX.098-857-6052