

高齢者のための 社会資源一覽



高齢者がいきいきと
支えあいのある地域の中で
安心して暮らせるまち

那覇市 福祉部 チャーがんじゅう課
令和7年4月



「高齢者のための社会資源一覧」発行にあたって

高齢者がいきいきと、支えあいのある地域の中で、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、同意を得て掲載しています。そのため那覇市すべての社会資源とは限らず、未掲載の団体やNPO、民間企業なども多数ございます。また、令和6年4月～令和7年3月時点の内容となりますので、お問い合わせいただく時期によっては、変更されている場合もございます。ご了承ください。

その他に、那覇市には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」の冊子等もございます。ご利用希望の方は、下記へ直接お問い合わせください。

「那覇市生涯学習メニューブック」

那覇市 生涯学習部 生涯学習課（TEL 098-917-3502）

「那覇市の公民館」

中央公民館（TEL 098-917-3442）



目次

介護申請・困りごと相談	地域包括支援センターの紹介	P 1
仕事	働きたい	P 2
地域貢献・ボランティア	地域に貢献したい	P 3
学習	学びたい	P 5
介護予防・交流	身体を動かしたい	P 6
	介護予防活動	P 16
	交流したい	P 20
	公民館情報	P 23
	老人福祉センター / 老人憩の家	P 24
	地域ふれあいデイサービス	P 25
	認知症カフェ / サポーター養成講座	P 33
	ふれあい・いきいきサロン	P 37
生活支援	家事援助サービス	P 43
	買い物支援サービス	P 44
	外出支援サービス	P 48
	運転免許証自主返納優遇措置	P 50
	その他のサービス	P 52
	各情報誌のご案内	P 55
食の自立支援	食の自立支援事業	P 56
交通	真和志地域乗合タクシー	P 58
	ふくちゃん号（バス）	P 61
医療・介護	那覇市在宅医療・介護連携支援センター （ちゅいしーじー那覇）	P 82
	緊急医療情報キット	P 83

那 霸 市 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー

(1 8 か 所)

那覇市地域包括支援センターは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員・認知症地域支援推進員等の専門職が常駐し、地域の関係機関と連携しながら、高齢者の皆さま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様々な支援を行う総合相談機関です。

～ 主な業務 ～

■総合相談 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歳以上を対象とした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、地域のケアマネージャーへの支援や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や調整を行います。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。

石嶺	石嶺町2丁目・3丁目・4丁目 ☎886-7987 那覇市首里石嶺町2-13-1
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
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、 ☎887-7700 那覇市首里池端町1(102号) 崎山町、汀良町
繁多川	繁多川、識名2丁目・3丁目 ☎963-6478 那覇市繁多川3-4-18
松川	大道、松川、三原1丁目・2丁目 ☎882-1622 那覇市字松川301-4
松島	末吉町、松島、真嘉比、古島 ☎882-2266 那覇市古島2-19-7
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)
安里	安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目 ☎987-9512 那覇市寄宮1-9-5(1階)
古波蔵	与儀、古波蔵、樋川1丁目 ☎855-6254 那覇市古波蔵4-7-5(1階)
国場	国場、仲井真、真地、字上間、字識名 ☎851-9308 那覇市字上間372(1階)
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(1階)
安謝	字天久、安謝、曙、港町 ☎860-3747 那覇市安謝1-3-10 Kbuild(1階101号)
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(6階)
若狭	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町 ☎863-1165 那覇市若狭2-1-10
城岳	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎 ☎863-3660 那覇市松尾2-16-45
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 那覇市鏡原町1-68
小禄	字田原、田原2丁目・3丁目・4丁目、字小禄、小禄1丁目・4丁目・5丁目 ☎858-0096 那覇市小禄551-1
高良	小禄2丁目・3丁目、字字栄原、字栄原4丁目・5丁目・6丁目、字高良、高良1丁目・2丁 ☎859-6633 那覇市宮城1-18-1(3階) 目、具志、宮城

働きたい

キーワード ▶ 特技・経験を活かす

名称	住所	電話番号	内容等
<p>公的</p> <p>那覇市 シルバー 人材センター</p>	<p>銘苅2-3-1 （なは市民協働プラザ 3階）</p>	<p>943-5658</p>	<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。 ● 事務局窓口にて毎日（13:30～16:00）入会説明会（個別対応）を行っております。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。 ● 入会後は会員として登録されます。仕事の依頼が入りますと、希望する職種に応じてセンターから連絡致します。 ● 働いた仕事に対して、配分金をお支払い致します。（配分金支払日：毎月25日） <p>那覇市シルバー人材センターHPより</p>



地域に貢献したい

キーワード ▶ ボランティア活動、地域おこし活動、老人クラブ活動

名称	住所	電話番号	内容等
<p>公的</p> <p>那覇地区 老人クラブ 連合会</p>	<p>金城3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階</p>	857-6753	<p>那覇地区老人クラブ連合会では、「100歳までい長命さびら」を合言葉に仲間づくり・健康づくりなどの活動だけではなく、長い人生で得た知識や経験を生かして地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。60歳以上の方、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）または、那覇地区老人クラブ連合会へお申し込み下さい。</p>
<p>公的</p> <p>那覇市 チャーガンじゅう ポイント制度</p> <p>-----</p> <p>那覇市 チャーガンじゅう課</p>	<p>泉崎1-1-1 那覇市役所 2階 チャーガンじゅう課 包括支援グループ</p>	862-9010	<p>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。</p> <p>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。</p> <p style="text-align: right;">那覇市チャーガンじゅう課HPより</p>
<p>公的</p> <p>那覇市 なは市民活動 支援センター 人材データ バンク事業</p> <p>-----</p> <p>那覇市 まちづくり 協働推進課</p>	<p>銘苺2-3-1 なは市民協働プラザ 2階</p>	861-5024	<p>那覇市人材データバンク事業では、地域の課題解決・魅力向上を目的に「ボランティア」と「ボランティアを求める団体」のマッチングを行っています。</p> <p>また、ボランティアに関する講座も開催しており、ボランティア活動を推進することで、住みよいまちづくりを推進します。</p> <p>お気軽にご連絡ください。</p>

地域に貢献したい

キーワード ▶ ボランティア活動、環境美化活動

名称	住所	電話番号	内容等
<p>公的</p> <p>那覇市 ボランティア・ 市民活動センター</p> <p>-----</p> <p>那覇市 社会福祉協議会</p>	<p>金城3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階</p>	<p>857-7766</p>	<p>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。</p> <p>①ボランティアについて LINEの友達追加で相談→</p>  <p>②個人でボランティアに登録→</p>  <p>③団体でボランティアに登録→</p> 
<p>大石公園 まちづくり委員会</p>	<p>識名1-663 〔大石公園〕</p>	<p>090- 9784-8577 代表：島袋</p>	<p>大石公園の美化活動。草取り等。 ※ボランティア活動</p>
<p>繁多川 ちゆらくなすん会</p>	<p>繁多川 4-1-38 〔繁多川公民館 屋外〕</p>	<p>070- 5812-9547 代表：柴田</p>	<p>道路沿い等の除草や剪定、ごみ拾い活動。 「参加できる時だけ気軽に参加」がモットー。</p> <p>活動日：毎月第4水曜日 (変更することもあります) 時 間：9:00~10:30 ※那覇市との協定によるボランティア活動 ※作業用具は各自持参 ※会費なし</p>

学びたい

キーワード ▶ 語学や歴史、裁縫、書道

名称	住所	電話番号	内容等
公的 那覇市の公民館			～ お問合せについては、P23 をご覧ください ～
公的 那覇市 老人福祉センター・ 老人憩の家			～ お問合せについては、P24 をご覧ください ～ 講座・同好会について休止している場合があります。 講座等の開設状況は、各センター、憩の家へ直接お問い合わせください。
ハンタガー 島くうとうば会	繁多川4-1-38 〔繁多川公民館 実習室〕	917-3448	島くうとうばの勉強会。 「皆が先生、皆が生徒」がモットーです。 活動日：毎週木曜日 時 間：10:00～12:00 料 金：1,000円/3ヵ月 (部屋、エアコン使用料) ※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～くさり編み、方眼編み、コースター、ドイリー、モチーフ等を教えます。 活動日：月曜日 時 間：13:00～15:00 料 金：無料 ※かぎ針や糸は、サークル内でも販売しています ※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) 時 間：昼の部14:00～15:30 料 金：2,500円 ※月3回(第1、2、3)



身体を動かしたい

キーワード ▶ スポーツを楽しむ、運動や体操の機会をつくる

名称	住所	電話番号	内容等
公的 那覇市の公民館			～ 本誌 P23 をご覧ください ～
公的 那覇市 老人福祉センター・ 老人憩の家			～ 本誌 P24 をご覧ください ～ 講座・同好会について休止している場合があります。 講座等の開設状況は、各センター、憩の家へ直接お問い合わせください。
公的 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) ～ 本誌 P16～P19 をご覧ください ～ 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、那覇市民の皆さまを対象としています。
公的 地域ふれあい デイサービス事業			(介護予防のための体操や運動等) ～ 本誌 P25～P32 をご覧ください ～ 市内127か所(令和7年3月現在)で実施。 那覇市社会福祉協議会ホームページでは、 各「活動場所」をクリックすると、地図を見ることができます。
首里 若葉会	首里石嶺町 2-13-1 (地域包括支援センター 石嶺)	886-7987	体操、歌、踊り。 活動日：毎週木曜日 時間：14:00～15:30 料金：無料 ※送迎なし ※祝祭日休み
首里 ゆいまーる会	首里石嶺町 2-13-1 (地域包括支援センター 石嶺)	886-7987	体操、歌、踊り。 活動日：毎月第1・2・3火曜日 時間：10:00～11:30 料金：無料 ※送迎なし ※祝祭日休み

身体を動かしたい

キーワード ▶ 民舞、ダンス、太極拳、ペタンク、生きがいづくり

名称	住所	電話番号	内容等
<p>首里</p> <p>和泉の会</p>	<p>首里大名町 3-35 〔大名市営住宅自治会 事務所〕</p>	885-3915	<p>民舞。</p> <p>活動日：水曜日 時 間：昼の部 14:00～16:00 夜の部 19:00～21:00 料 金：1,000円/1ヵ月 ※年1回（6月）に「沖縄民踊フェスティバル」へ参加 ※地域のまつり行事等へのボランティア参加</p>
<p>首里</p> <p>大名小学校区 生涯学習館</p>	<p>首里大名町 1-49 〔大名小学校〕</p>	884-8733 事務局：浜川	<p>サークル活動。 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。</p> <p>時 間：10:00～21:00 ※サークル毎の自主的な活動 ※駐車場有、送迎なし ※学校内のため、子どもへ要配慮 ※利用者は大名地域に限る ※曜日により活動が異なる</p>
<p>首里</p> <p>首里太極拳協会</p>	<p>首里赤平町2丁目 〔虎瀬公園〕</p>	090-3794-0020 代表：高良	<p>太極拳を取り入れた健康増進。</p> <p>活動日：月～金曜日 時 間：6:00～7:00 会 費：1,000円/1ヵ月 ※送迎なし ※土曜日は、6:30～7:30に当蔵町2丁目「上の橋」横の遊び場で実施</p>
<p>首里</p> <p>首里儀保 ペタンク同好会</p>	<p>首里儀保町 〔ゲートボール場 末吉公園内〕</p>	090-7167-9787 代表：久高	<p>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。</p> <p>活動日：毎週水・土曜日 時 間：9:00～12:00 料 金：200円 ※ペタンクとは、軽い鉄球を使って行う対戦ゲームです</p>

身体を動かしたい

キーワード ▶ ラジオ体操、椅子に座って行える体操、ちゃーがんじゅう体操

名称	住所	電話番号	内容等
<p>首里</p> <p>ラジオ体操 城北おはよう会</p>	<p>首里石嶺町 1-162 〔城北小学校 グラウンド〕</p>	<p>887-3895 代表：宮城 保</p>	<p>ラジオ体操（第1・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。体操後に、童謡2曲を合唱。</p> <p>活動日：毎朝 時 間：6：30～6：55 年会費：1,000円 ※どなたでも自由に入会できます ※送迎なし、会員数43名</p>
<p>本庁</p> <p>銘苅小学校 健康のつどい</p>	<p>銘苅2-3-20 〔銘苅小学校 地域連携室〕</p>	<p>941-2252 地域包括支援センター 新都心</p>	<p>運動指導士による、椅子に座って行える体操。</p> <p>活動日：毎月第1・2・3金曜日 時 間：14：00～15：30 参加費：無料 ※送迎なし ※R7.4～R8.3の期間</p>
<p>本庁</p> <p>天久いきいき 百歳体操</p>	<p>天久1-4-1 〔天久小学校 地域連携室〕</p>	<p>941-2252 地域包括支援センター 新都心</p>	<p>いきいき百歳体操、ちゃーがんじゅう体操、うたごえ（第1・3のみ）。</p> <p>活動日：毎週火曜日 時 間：15：30～17：00 参加費：無料 ※送迎なし</p>
<p>本庁</p> <p>同好会 いきいき マンデー</p>	<p>曙3-2-3 〔あけぼの園〕</p>	<p>943-0331</p>	<p>いきいき百歳体操、がんじゅう体操、他。</p> <p>活動日：毎週月曜日 時 間：10：00～12：00 料 金：無料</p>
<p>本庁</p> <p>前島悠悠倶楽部</p>	<p>前島1-11-1</p>	<p>090- 1941-3305 担当：宮平</p>	<p>ちゃーがんじゅう体操、なは市歌体操、脳トレなど。</p> <p>活動日：毎月第3月曜日 時 間：10：00～11：30 料 金：無料 ※送迎なし</p>

身体を動かしたい

キーワード ▶ ラジオ体操、運動指導、コグニサイズ、グランドゴルフ、カーリンコン

名称	住所	電話番号	内容等
<p>本庁</p> <p>くもじ地域 自治会</p>	<p>牧志1丁目 〔みどりヶ丘公園〕</p>	<p>090- 7586-2083 代表：屋良</p>	<p>ラジオ体操（第1・2）、みんなの体操</p> <p>活動日：毎週土・日曜日 時 間：7：00～ （時期により6：30～）</p> <p>※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</p>
<p>本庁</p> <p>まえじま 健康教室</p>	<p>前島1-11-1</p>	<p>860-5121 地域包括支援センター 泊</p>	<p>理学療法士による運動指導や、介護予防リーダー による100歳体操やコグニサイズなど。</p> <p>活動日：毎月第2・4木曜日 時 間：10：00～11：30 料 金：無料 ※送迎なし</p>
<p>本庁</p> <p>にじいろ 健康教室</p>	<p>牧志1-6-55 〔みどりヶ丘公園〕 〔くもじ・にじいろ館〕</p>	<p>860-5121 地域包括支援センター 泊</p>	<p>グランドゴルフ。</p> <p>活動日：毎月第4金曜日 時 間：10：00～11：30 料 金：無料 ※送迎なし ※雨天時はくもじ・にじいろ館内で体操や歌声な どを行っています</p>
<p>本庁</p> <p>若松はつらつ クラブ</p>	<p>松山2-22-1 〔那覇市 津波避難ビル2階 介護予防ホール〕</p>	<p>917-1280</p>	<p>自主サークル、運動</p> <p>活動日：水曜日 時 間：10：00～12：00 料 金：無料 ※送迎なし</p>
<p>本庁</p> <p>カーリンコン</p>	<p>松尾2-16-45 〔地域包括支援センター 城岳〕</p>	<p>863-3660</p>	<p>カーリンコン自主サークル。</p> <p>活動日：毎月第4水曜日 時 間：10：00～11：30 料 金：無料 ※送迎なし ※2チームに分かれて実施</p>

身体を動かしたい

キーワード ▶ グランドゴルフ、ウォーキング、椅子ヨガ、ペタンク、

名称	住所	電話番号	内容等
本庁 グランドゴルフ 松尾 希望の会	松尾2-14-13 (松尾公園)	863-1037 自宅 ----- 090- 5936-6376 代表：仲宗根	活動日：毎週土曜日 時 間：10:00~12:00
本庁 おさんぽ サークル	集合・解散 牧志公設市場 (まちぐわあ~ 総合案内所)	863-3660 地域包括支援センター 城岳	アーケード街ウォーキング。(約1.5km~2km) 活動日：毎月第3土曜日 ※夏期は要確認 時 間：集合9:00~解散9:45前後 料 金：無料(飲物持参) ※悪天候及びバス運休時は中止!!
本庁 いきいき セミナー	松尾 2-16-45 (地域包括支援センター 城岳)	863-3660 地域包括支援センター 城岳	100歳体操、椅子ヨガ、がんじゅう体操、介護 予防体操、等。 活動日：毎月第2・4金曜日 時 間：10:00~11:30 料 金：無料(飲物持参) ※送迎なし
真和志 繁多川ペタンク 同好会	繁多川 4-1-38 (繁多川公民館)	832-2995 繁多川自治会	活動日：毎週木・金曜日 時 間：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
真和志 繁友会 グランドゴルフ 同好会	識名2丁目 (識名霊園 管理事務所近く)	832-2995 繁多川自治会	ラジオ体操をした後グランドゴルフ開始します。 活動日：毎日 時 間：6:30~8:00 料 金：無料 ※現地集合 ※グランドゴルフセット持参

身体を動かしたい

キーワード ▶体操、ゆんたく、管理栄養士の講話、自彊術、グランドゴルフ

名称	住所	電話番号	内容等
<p>真和志</p> <p>元気アップ体操</p>	<p>繁多川 1-16-30 〔県営繁多川高層住宅 自治会集会室〕</p>	836-4480	<p>ビデオを見ながら体操。(体操半分、ゆんたく半分)</p> <p>活動日：毎週月・金曜日 時 間：14:00~16:00 ※送迎なし</p>
<p>真和志</p> <p>しきなガーデン グループホーム コスモス 「なは笑み体操」</p>	<p>識名 2-13-57</p>	855-4162	<p>DVD体操。管理栄養士の講話。コーラス(唱歌、沖縄の歌、等)</p> <p>活動日：毎月第3水曜日 時 間：10:00~11:00</p>
<p>真和志</p> <p>那覇市シルバー 人材センター G. G愛好会</p>	<p>古島354 〔真嘉比遊水地下池 多目的広場〕</p>	862-9010 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課	<p>グランドゴルフ。</p> <p>活動日：土曜日 時 間：8:00~12:00 会 費：500円/1ヵ月 ※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可能 ※年1回、1泊2日の交流G. G大会(11月) 毎月1,000円積立て</p>
<p>真和志</p> <p>(公)自彊術 普及会</p>	<p>真嘉比 2-33-12 〔真嘉比自治会館〕</p>	090- 3790-3413	<p>健康体操(自彊術)。</p> <p>活動日：毎週月曜日 時 間：10:00~11:30 料 金：2,000円/1ヵ月 ※月4回 ※駐車場あり</p>
<p>真和志</p> <p>(公)自彊術 普及会</p>	<p>首里末吉町 2-19 〔末吉公民館〕</p>	885-6017	<p>健康体操(自彊術)。</p> <p>活動日：毎週水・木曜日 時 間：午前中 料 金：2,000円/1ヵ月 ※月4回 ※駐車場あり</p>
<p>真和志</p> <p>G. G友の会</p>	<p>識名1-663 〔大石公園〕</p>	090- 3790-3783 代表：古堅	<p>グランドゴルフ。</p> <p>活動日：月・金曜日 時 間：8:30~12:00(月曜日) 8:00~10:00(金曜日)</p>

身体を動かしたい

キーワード ▶ ストレッチ、筋トレ、認知症予防体操、歌謡舞踊、ラジオ体操、グランドゴルフ

名称	住所	電話番号	内容等
<p>真和志</p> <p>いきいき 体操サークル</p>	<p>長田 1-16-7 C101 〔地域包括支援センター 識名〕</p>	987-1010	<p>保健師がストレッチ、筋トレを楽しく指導します。</p> <p>活動日：火曜日 時 間：15:00～16:00 料 金：無料 ※送迎なし</p>
<p>真和志</p> <p>さわやか 体操サークル</p>	<p>長田 1-16-7 C101 〔地域包括支援センター 識名〕</p>	987-1010	<p>介護予防運動指導員がストレッチ、筋トレ、認知症予防体操を楽しく指導します。</p> <p>活動日：木曜日 時 間：10:00～12:00 料 金：無料 ※第5木曜日休み ※送迎なし</p>
<p>真和志</p> <p>歌謡舞踊 「舞友会」</p>	那覇市内	090-7586-0556	<p>「歌謡舞踊」と「体操」で健康づくり。</p> <p>活動日：毎週月曜日 時 間：14:00～15:30 料 金：無料</p>
<p>真和志</p> <p>識名団地自治会</p>	<p>字識名 1253-1 〔識名団地集会所〕</p>	853-8043	<p>①朝のラジオ体操。 活動日：毎日 時 間：6:30～</p> <p>②茶話会。 活動日：毎月最終日 ※朝のラジオ体操後</p> <p>③歌を楽しむ会。 活動日：毎月第1木曜日 時 間：14:00～17:00</p>
<p>小禄</p> <p>クジラ会</p>	<p>鏡原町 3-1-14 〔漫湖公園（小禄側）〕</p>	090-8293-0456 代表：當間	<p>グランドゴルフ。（男女混合）</p> <p>活動日：毎週月・水曜日 時 間：14:00～16:00 料 金：300円/1ヵ月 ※送迎なし ※雨天中止 ※その他独自のゲームルールあり</p>

身体を動かしたい

キーワード ▶ ペタンク、グランドゴルフ、ラジオ体操、お手玉運動

名称	住所	電話番号	内容等
<p>小禄</p> <p>那覇 ペタンククラブ</p>	<p>奥武山町52 〔奥武山公園〕</p> <p>-----</p> <p>首里末吉町 1-3-1 〔末吉公園〕</p>	<p>935-1641 田村</p>	<p>奥武山公園（補助競技場） 活動日：毎週火・金曜日 時 間：9：00～11：30（火曜日） 9：00～12：00（金曜日）</p> <p>首里末吉公園（儀保コート） 活動日：毎週水・土曜日 時 間：9：00～11：30 料 金：500円/1ヵ月 ※貸ボールあり。</p>
<p>小禄</p> <p>グランドゴルフ 同好会 金城憩の家</p>	<p>金城3丁目</p>	<p>862-9010 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課</p>	<p>活動日：毎週月・木曜日 時 間：9：00～12：00 料 金：無料 ※送迎なし</p>
<p>小禄</p> <p>グランドゴルフ</p>	<p>鏡原町31-14 〔漫湖公園（小禄側）〕</p>	<p>862-9010 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課</p>	<p>活動日：毎週木曜日 時 間：9：00～12：00 ※送迎なし</p>
<p>小禄</p> <p>起茶会</p>	<p>奥武山町52 〔奥武山公園〕 〔沖宮前広場〕</p>	<p>862-9010 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課</p>	<p>山下町、鏡原町、田原、宇栄原、小禄、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。</p> <p>活動日：毎日 ※悪天候でなければ 時 間：6：30～</p>
<p>小禄</p> <p>さつき公園 ラジオ体操</p>	<p>宇栄原2-8-32 〔さつき公園〕</p>	<p>090- 9786-0933 代表：渡真利</p>	<p>ラジオ体操。</p> <p>活動日：毎週月～土曜日 時 間：6：30～ 主 催：宇栄原2丁目外人住宅自治会</p>
<p>小禄</p> <p>がんじゅう会</p>	<p>山下町18-26 〔山下市街地 分譲住宅 4階 集会場〕</p>	<p>090- 2393-5771 代表：諸喜田 ※火・水・金</p>	<p>ちゃーがんじゅう体操、ラジオ体操、お手玉運動、歌。</p> <p>活動日：毎月第2・4月曜日 時 間：14：00～16：00</p>

身体を動かしたい

キーワード ▶ チャーがんじゅう体操、歌体操、脳トレ、筋トレ、ストレッチ

名称	住所	電話番号	内容等
<p>小禄</p> <p>永寿 友の会</p>	<p>金城 3-5-3 1階 〔ともかぜ振興会館 企画展示室〕</p>	<p>852-0777 地域包括支援センター かなぐすく</p>	<p>チャーがんじゅう体操、百歳いきいき体操、歌体操、脳トレ、茶話会。</p> <p>活動日：毎月第1・3月曜日 時 間：10:00~11:30</p>
<p>小禄</p> <p>健康体操 サークル</p>	<p>字小禄 1488 〔小禄泉原自治会 事務所〕</p>	<p>862-9010 那覇市役所 チャーがんじゅう課</p>	<p>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</p>
<p>小禄</p> <p>操体法</p>	<p>田原 3-2-1 〔小禄市営住宅〕</p>	<p>857-0951</p>	<p>健康づくり体操。</p> <p>活動日：毎週月曜日 時 間：14:00~16:00 料 金：500円/1ヵ月 ※タオル、ヨガマット持参、動きやすい恰好 ※講師はいないので、DVDを観ながら自分たちで行う</p>
<p>小禄</p> <p>木曜サークル</p>	<p>小禄 3-12-1 1階</p>	<p>858-1685 代表：上原</p>	<p>がんじゅう体操、筋トレ、ストレッチなど。</p> <p>活動日：毎週木曜日 時 間：10:00~11:30 料 金：無料 ※第3木曜日のみ映画鑑賞 ※送迎なし</p>
<p>小禄</p> <p>高良 がんじゅう体操</p>	<p>高良 1-4-22 〔高良公園〕</p>	<p>862-9010 那覇市役所 チャーがんじゅう課</p>	<p>体操、ストレッチなど。</p> <p>活動日：月曜日~日曜日 時 間：6:30~7:00 (約30分) 参加費：無料 ※送迎なし</p>

身体を動かしたい

キーワード ▶ラジオ体操、ペタンク、グランドゴルフ

名称	住所	電話番号	内容等
<p><small>小緑</small></p> <p>小緑 ペタンククラブ</p>	<p>字具志891 〔具志球場〕</p>	<p>090- 3329-6549</p>	<p>ペタンク。(軽い鉄球を使って行う対戦ゲームです。)</p> <p>活動日：毎週木曜日 時 間：9:00~11:00 (2時間程度) 料 金：1,000円/1年 (毎月の会費はありません) ※送迎なし ※駐車場は具志球場</p>
<p><small>小緑</small></p> <p>宇栄原団地 グランドゴルフ</p>	<p>宇栄原4-17-9 〔宇栄原市営住宅 5棟 横の芝生〕</p>	<p>858-0257</p>	<p>グランドゴルフ。</p> <p>活動日：月・木・金曜日 時 間：9:00~10:00 参加費：無料 ※送迎なし</p>
<p><small>小緑</small></p> <p>宇栄原団地 ラジオ体操</p>	<p>宇栄原4-17-9 〔宇栄原市営住宅 5棟 横の芝生〕</p>	<p>858-0257</p>	<p>ラジオ体操。</p> <p>活動日：月~土曜日 時 間：6:59~10分程度 参加費：無料 ※送迎なし</p>



NHKのラジオ体操は、
毎週月曜~日曜の午前6時30分に放送されています。



介護予防活動



※介護予防リーダーも活躍している団体です。

那覇市役所 チャーがんじゅう課

参加希望者は開催日時に直接会場へお越しください。

☎ 862-9010

No.	名称	開催場所 ----- 問合せ先	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	脳トレ
1	首里 健康体操同好会	首里石嶺町2-70-9 〔石嶺公民館2階 第1・2学習室〕 ----- チャーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週月曜日 10:00～12:00	○		○		
2	首里 健康体操サークル がんじゅう会	首里石嶺町4-360-8 〔石嶺小学校 コミュニティルーム〕 ----- チャーがんじゅう課 包括支援グループ	毎月第1水曜日 10:00～12:00	○		○	△	△
3	首里 さわやか体操会	首里石嶺町2-13-1 〔地域包括支援センター石嶺〕 ----- 886-7987 地域包括支援センター石嶺	毎月第2水曜日 10:00～11:30	○		○	△	△
4	首里 ゆいまーる会	首里石嶺町2-13-1 〔地域包括支援センター石嶺〕 ----- 886-7987 地域包括支援センター石嶺	毎週火曜日 10:00～11:30	○				△
5	首里 ハッピーフレンズ	首里石嶺町2-70-9 〔石嶺公民館2階 ホール〕 ----- 886-5177 地域包括支援センター大名	毎週水曜日 10:00～12:00	○		○		○
6	首里 がんじゅう 首里の会	首里平良町1-14-1 〔ライオンズマンション首里第2 203号〕 ----- 886-5177 地域包括支援センター大名	毎月第2・4水曜日 14:00～15:30	○	○		○	○
7	首里 いきいき百歳 体操サークル	首里大名町1-258 〔大名第2団地自治会集会所〕 ----- 886-5177 地域包括支援センター大名	毎週火曜日 10:00～11:30	○		○		○
8	首里 がんじゅう儀保の会	首里儀保町4-65 〔儀保公民館〕 ----- 886-5177 地域包括支援センター大名	毎週金曜日(第3除く) 10:00～11:00	○	○	△	○	
9	首里 007 百歳いきいき体操	首里大名町1-347 〔大名町公民館〕 ----- 886-5177 地域包括支援センター大名	毎週土曜日 10:30～12:00	○		○		○
10	首里 睦美会	首里石嶺町1-41 〔石嶺町本字集会所〕 ----- 886-5177 地域包括支援センター大名	毎月第3金曜日 14:00～15:00	○				○

介護予防活動



※介護予防リーダーも活躍している団体です。

那覇市役所 チャーがんじゅう課

参加希望者は開催日時に直接会場へお越しください。

☎ 862-9010

No.	名称	開催場所 問合せ先	日時	内容				
				ちゃー 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	脳トレ
11	首里 石嶺団らん室	首里石嶺町2-127 A2棟2階 〔石嶺団地団らん室〕 886-6127 石嶺団地自治会事務所	毎週月～金曜日 13:00～15:00	○		○		○
12	首里 大名市営住宅 いきいき 百歳体操教室	首里大名町3-35 〔大名市営住宅集会所〕 885-3915 大名市営住宅自治会事務所	毎週火・土曜日 10:00～12:00			○		○
13	本庁 みんなで リハビリ体操	安謝619-1 1階 〔小規模多機能ホーム安岡〕 943-6388 小規模多機能ホーム安岡 1階フロア	毎週月～土曜日 11:00～11:45	○				○
14	本庁 いきいきセミナー	松尾2-16-45 〔地域包括支援センター城岳 多目的室〕 863-3660 地域包括支援センター城岳	毎月第2・4金曜日 10:00～11:30	○		○		○
15	本庁 舞友会	壺屋1-5-13 〔壺屋児童館2階 集会室〕 987-9512 地域包括支援センター安里	毎週月曜日 14:00～15:30	○				
16	本庁 介護予防ピコ太郎	松山2-22-1 2階 〔那覇市津波避難ビル 介護予防ホール〕 863-1165 地域包括支援センター若狭	毎週金曜日 10:00～12:00	○		○		○
17	本庁 ひまわり会	松山2-22-1 2階 〔那覇市津波避難ビル 介護予防ホール〕 917-1280 那覇市津波避難ビル	毎週月曜日(祝日休) 14:00～15:00	○		○		○
18	本庁 赤トンボ	松山2-22-1 2階 〔那覇市津波避難ビル 介護予防ホール〕 917-1280 那覇市津波避難ビル	毎週土曜日(祝日休) 14:00～15:00	○		○		○
19	本庁 フィットネスダンス サークル	松山2-22-1 2階 〔那覇市津波避難ビル 介護予防ホール〕 917-1280 那覇市津波避難ビル	毎週木曜日 14:00～15:00		○			

介護予防活動



※介護予防リーダーも活躍している団体です。

那覇市役所 チャーがんじゅう課

参加希望者は開催日時に直接会場へお越しください。

☎ 862-9010

No.	名称	開催場所 問合せ先	日時	内容				
				ちゃー 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	脳トレ
20	本庁 元気になろう会	松山2-22-1 2階 〔那覇市津波避難ビル 介護予防ホール〕 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週金曜日 14:00~15:30	○		○	○	○
21	本庁 すみれの会	安里2-1-1 3階 〔牧市駅前ほしぞら公民館 ホール〕 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週月曜日(祝日休) 10:30~11:30	○		○		
22	本庁 泊新クラブ	泊2-6-2 〔とまり会館〕 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週金曜日 14:00~15:00	○		○		
23	本庁 健康サークル よつ葉の会	おもろまち1-1-1 2階 〔みずプラッサB棟 会議室〕 ※おもろまち在住の方対象※ ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週金曜日 13:50~16:00	○		○		
24	本庁 いきいきマンデー	曙3-2-3 3階 〔あけぼの園〕 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週月曜日 10:00~11:00	○		○		
25	本庁 あけぼの リフレッシュ教室	曙3-9-1 〔県営あけぼの市街地住宅 自治会集会所〕 ※基本は県営住民対象※ ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	第1・3木曜日 14:00~15:30			○		
26	本庁 悠悠倶楽部	前島1-1-1 〔前島町民会館〕 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	毎月 第1・2・3・4月曜日 (祝日休) 10:00~12:00	○				○
27	本庁 いきいき 健康サークル	字上之屋370 〔県営上之屋市街地住宅自治会 集会所〕 ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ	毎月第1・3火曜日 14:00~16:00			○		
28	真和志 水曜サークル	古波蔵4-7-5 1階 〔地域包括支援センター古波蔵〕 855-6254 地域包括支援センター古波蔵 (参加希望者は事前連絡)	毎週水曜日 14:00~16:00	○				○

介護予防活動



※介護予防リーダーも活躍している団体です。

那覇市役所 チャーがんじゅう課

参加希望者は開催日時に直接会場へお越しください。

☎ 862-9010

No.	名称	開催場所 問合せ先	日時	内容				
				ちゃー 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	脳トレ
29	真和志 いきいき体操教室	長田1-16-7 〔地域包括支援センター識名〕 987-1010 地域包括支援センター識名 (参加希望者は事前連絡)	毎週火曜日 15:00~16:00 毎週木曜日 ※第5を除く 10:00~11:00	○				○ (木曜 のみ)
30	真和志 国場いきいき体操会	字上間372 〔地域包括支援センター国場〕 851-9308 地域包括支援センター国場	毎週金曜日 9:40~10:40	○		○		
31	真和志 真和志会	樋川2-7-1 〔神原小学校児童クラブ〕 チャーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週水曜日 10:00~11:00	○		○		
32	真和志 フレンズおおぞら	字識名1253-15 〔識名団地自治会集会所 おおぞら児童公園内〕 チャーがんじゅう課 包括支援グループ	毎月第2土曜日 9:30~11:30	○		○		
33	小祿 健康体操サークル	字小祿1488 1階 〔小祿泉原自治会〕 チャーがんじゅう課 包括支援グループ	毎週火曜日 14:00~16:00			○		○
34	小祿 木曜サークル	小祿5-12-1 〔地域包括支援センター小祿 こもれびの部屋〕 858-0096 地域包括支援センター小祿	毎週木曜日 10:00~11:00	○				○
35	小祿 こもれびサークル	小祿5-12-1 〔地域包括支援センター小祿 こもれびの部屋〕 858-0096 地域包括支援センター小祿	毎週土曜日 (第5を除く、祝日休) 10:00~11:00					
36	小祿 永寿 友の会	金城3-5-3 〔ともかぜ振興会館〕 852-0777 地域包括支援センターかなぐすく	毎週月曜日 9:30~11:30	○		○		○

交流したい

キーワード ▶ サロン、仲間づくり、詩吟、ゆんたくランチ会、ご近所先生学ぶ会、

名称	住所	電話番号	内容等
公的 那覇市の公民館			～ 本誌 P23 をご覧ください ～
公的 那覇市 老人福祉センター・ 老人憩の家			～ 本誌 P24 をご覧ください ～ 講座・同好会について休止している場合があります。 講座等の開設状況は、各センター、憩の家へ直接お問い合わせください。
公的 認知症カフェ			(くつろいだり、認知症講話や認知症予防の脳トレ・運動など) ～ 本誌 P33・P34 をご覧ください ～ 地域包括支援センター（那覇市内18か所）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。
公的 ふれあい・ いきいきサロン			(活動内容に決まりはなく、内容は様々です) ～ 本誌 P37～P42 をご覧ください ～ 参加者の関心があること等の意見を取り入れながら、住民主体で 取り組みたいことを行っています。※市内43か所（令和7年3月現在）
首里 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：毎月第2・3・4水曜日 時 間：12:00～13:30 料 金：500円/1ヵ月 ※送迎なし
首里 詩吟サークル 香南	首里石嶺町 2-13-1 (地域包括支援センター 石嶺)	886-7987	詩吟。 活動日：毎週金曜日 時 間：10:00～11:30 料 金：必要時あり (詳細は直接確認してください) ※祝祭日休み ※送迎なし
首里 ゆんたくばあ～ めぐみ ----- NPO グランアーク	首里儀保町 1-37-7 1階	090- 9887-4043	ゆんたくランチ会、ご近所先生学ぶ会、その他 関係機関との協働イベント等を開催。地域のみん なでつくる健幸長寿サロン。 活動日：月～木曜日 時 間：9:30～17:30 参加費：無料 ※図書スペースあり（貸出しもあり） ※看護師が運営（健康相談も可）

交流したい

キーワード ▶フラダンス、ストレッチ、地域交流活動、教養講座

名称	住所	電話番号	内容等
<p>本庁</p> <p>オハナの会</p>	<p>松山2-22-1 (那覇市津波避難ビル2階 介護予防ホール)</p>	917-1280	<p>フラダンスの基本ステップで下半身の筋力を鍛える。ハワイアン音楽を聴きながら、ゆったりダンスして笑顔を保つ。翌日の筋肉痛予防のため、ストレッチ。心身ともに認知症予防しましょう。</p> <p>活動日：木曜日 時間：10:00~12:00</p>
<p>本庁</p> <p>音楽を楽しもう会</p>	<p>松山2-22-1 (那覇市津波避難ビル2階 介護予防ホール)</p>	917-1280	<p>自主サークル。</p> <p>活動日：毎週土曜日 時間：15:00~17:00 料金：無料 ※送迎なし</p>
<p>真和志</p> <p>ボランティア活動センターハーネス</p>	<p>樋川 1-30-12 高一ビル 1階</p>	<p>070-5695-5359 ----- 070-5279-9151</p>	<p>公園での地域交流活動。清掃やゲーム、ゆんたくなど。</p> <p>活動日：毎週火曜日（城岳公園） 毎週金曜日（与儀公園） 時間：15:30~16:30 料金：無料 ※送迎あり、雨天中止</p>
<p>真和志</p> <p>グループホーム なけ～ま原</p>	仲井真238-3	855-8870	<p>施設内入居者と野菜や手作りサーターアングギー等を販売している。</p> <p>活動日：毎月第3火曜日 時間：15:00~16:00 ※送迎なし、雨天中止</p>
<p>真和志</p> <p>繁友会定例会</p>	<p>繁多川 4-1-38 (繁多川公民館)</p>	832-2995 繁多川自治会	<p>教養講座、体操等。</p> <p>活動日：毎月第2土曜日 時間：14:00~16:00 料金：無料 ※繁友会入会の場合は、年会費2,500円（会費2,000円+保険料500円） ※送迎なし、現地集合 ※駐車場なし</p>

交流したい

キーワード ▶小物づくり、カラオケ、筋トレ、健康づくり、情報交換、茶話会

名称	住所	電話番号	内容等
真和志 よりそい売店	繁多川 4-1-44	963-6478 地域包括支援センター 繁多川	ちょっとお買い物（焼イモ、もやし、パン、等） 、手工芸活動。 活動日：毎月第2火曜日 時 間：11:00~14:00
真和志 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・土曜日 時 間：10:00~15:00（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
真和志 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 時 間：14:00~16:00 料 金：無料 ※送迎なし
真和志 男の運動 おにぎり教室	長田1-16-7 C101 (地域包括支援センター 識名)	987-1010	ご飯を炊いている間に筋トレをして、その後おに ぎりを作って食べる教室（男性限定）。 活動日：毎月第2金曜日 時 間：10:00~12:00 料 金：200円 ※送迎なし ※要予約 ※満員のため新規受入中止中
真和志 つながるカフェ 花・花	壺屋1-34-1 川口ビル1階	860-2211	健康づくりを学びたい！交流したい&友達が欲しい！ 情報交換がしたい！カフェ気分できらびに参加 してみませんか？ 活動日：毎月第2火曜日 時 間：10:00~11:30 料 金：ワンオーダー制330円~
小祿 ペリー ゆんたく会	山下町31-24 (ペリー保育園近く 古民家)	852-0777 地域包括支援センター かなぐすく	茶話会、小物づくり。 活動日：毎月第1火曜日 時 間：14:00~16:00

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	牧志駅前ほしぞら公民館 (図書館併設)	安里 2-1-1	917-3443
3	小禄南公民館 (図書館併設)	高良 2-7-1	917-3444
4	首里公民館 (図書館併設)	首里当蔵町 2-8-2	917-3445
5	若狭公民館 (図書館併設)	若狭 2-12-1	917-3446
6	石嶺公民館 (図書館・プール併設)	首里石嶺町 2-70-9	917-3447
7	繁多川公民館 (図書館併設)	繁多川 4-1-38	917-3448

各公民館では、ヨガや三線など、それぞれ特色ある活動が行われています。また、活動をまとめた「那覇市の公民館」(冊子)も各公民館窓口に設置していますので、詳しくは上記の電話番号へ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。

講座・同好会の開設状況は、各センター、憩の家へ直接お問い合わせください。

No.	名称	住所・電話番号	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 ☎886-3510	・古典三線 ・コーラス ・ペン習字 ・カラオケ ・民謡三線 ・ヨガ ・レク体操 ・操体法 ・琉舞 ・民舞 ・ステップ体操 など
2	壺川老人福祉センター	壺川2-3-11 ☎853-1139	・生け花 ・太極拳 ・民踊 ・民謡三線 ・琉舞 ・書道 ・陶芸 ・コーラス ・囲碁 ・古典三線（上級・初級・入門） など
3	小禄老人福祉センター 愛称：かりゆしうるく	小禄5-4-2 ☎857-7365	・レク体操 ・リラックスヨガ ・クプナフラ ・琉舞（宮城流） ・三味線入門 ・空手入門 ・楽しいバルーンアート ・うるくエイサー隊 など
4	識名老人福祉センター	識名2-5-5 ☎854-7877	・カラオケ ・グランドゴルフ ・書道 ・民謡三線 ・コーラス ・太鼓 ・琉舞 ・大正琴 ・操体法 ・うちなーぐち など
5	辻老人憩の家	辻2-14-1 〔辻市営住宅内〕 ☎864-0580	・コーラス ・民踊 ・琉球舞踊 ・レク体操 ・三線入門 ・社交ダンス 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〕 ☎859-0099	・やさしいウクレレ ・琉舞 ・GoGo!ロコモ ・足腰強化運動 ・貯筋エクササイズ ・太極拳 ・男の体幹筋トレ ・操体法 ・頭と体の健康体操 ・ヨガトレッチ ・ストレッチポール&ひめトレ ・シニアのためのボイスレッスン ・スクエアステップ体験講座(5月~10月) など
7	安謝老人憩の家	安謝2-15-1 〔安謝福祉複合施設〕 ☎862-4341	・書道教室 ・唱・三線古典 ・三線民謡 ・三線初級 ・民踊教室 ・琉舞 ・太極拳 ・初心者卓球同好会 など

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
1	首里 すずらん会	首里石嶺町3-126 〔石嶺町民会館〕	第1 第3					午後
2	首里 大名第2団地 地域ふれあいあじさい学級	首里大名町1-258 〔大名第2団地自治会集会所〕	第1 第2 第3					午前
3	首里 首里金城町虹の会	首里金城町2-7 〔首里金城町村屋〕			第2 第4			午後
4	首里 久場川地域 ふれあいデイサービス運営協議会	首里久場川町2-13 〔久場川町自治会公民館〕	第2 第4					午前
5	首里 汀良市営住宅 ふれあいの集い	首里汀良町3-111-1 〔汀良市営住宅集会所〕					第1 第3 第4	午前
6	首里 当蔵地域ふじの会	首里当蔵町2-8-2 〔首里公民館3階展示室〕	第1 第3					午前
7	首里 大名たんぽぽ	首里大名町3-35 〔大名市営住宅自治会集会所〕	第1 第2 第3					午前
8	首里 いしんみ会	首里石嶺町2-127 〔石嶺市営住宅自治会集会所〕				第1 第3 第4		午前
9	首里 久場川市営 さくら会	首里久場川町2-96 〔久場川市営住宅自治会集会所〕		第2 第3 第4				午前
10	首里 首里桃原町 ふれあいデイサービス	首里桃原町2-1 〔桃原町公民館〕		第1 第2 第4				午前
11	首里 首里山川町 いずみ会	首里山川町1-27 〔首里山川町自治公民館〕	第2 第3 第4					午前
12	首里 寒川ヨモギ会	首里寒川町1-87-1 〔寒川町自治会集会所〕				第1 第2 第3		午前
13	首里 虎頭健康 ふれあい会	首里赤平町2-68 〔赤平町自治会集会所〕		第1 第3 第4				午後
14	首里 鳥堀寿会	首里鳥堀町3-49 〔鳥堀町自治公民館〕	第1 第2 第4					午前
15	首里 汀良若獅子会	首里汀良町1-42 〔汀良町自治ふれあい館〕				第2 第3 第4		午前
16	首里 崎山町 いきいきふれあい会	首里崎山町1-13 〔首里崎山町公民館〕		第1 第2 第3				午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
17	首里 赤田ふれあい会	首里赤田町2-16 〔赤田クラブ〕		第1 第3 第4				午前
18	首里 しいしゆうゆう	首里末吉町2-19 〔末吉町公民館〕			第1 第2 第4			午後
19	首里 じーぶゆがふ会	首里儀保町4-65 〔儀保町民会館〕				第2 第4		午前
20	首里 県営鳥堀 ふれあいクラブ	首里鳥堀町5-55-3 〔鳥堀県営団地自治会集会所〕			第2 第4			午後
21	首里 みはらし長寿会	首里金城町4-18-3 〔みはらし館〕		第2 第4				午前
22	首里 石嶺睦美会	首里石嶺町1-41 〔石嶺町本字集会所〕					第2 第4	午後
23	首里 末吉ぶどう乃会	首里末吉町2-2 〔末吉市営住宅自治会集会所〕			第2 第3 第4			午前
24	首里 たんぱぼ福寿会	首里石嶺町3-126 〔石嶺町民会館〕		第2 第4				午前
25	首里 平良町真竹の会	首里平良町2-67 〔平良町自治会館〕		第1 第3				午後
26	首里 馬場いきいき IN大名	首里大名町1-347 〔首里大名町自治会公民館〕		第1 第3				午前
27	本庁 あげぼのの集い	曙2-18-1 〔曙小学校地域連携室〕					第1 第3	午後
28	本庁 住吉区若葉会	字安謝239-6 〔垣花奉頌会安謝集会所〕			第1 第2 第4			午前
29	本庁 岡野みじゅん会	字安謝621 〔岡野区自治会集会所〕					第2 第3 第4	午後
30	本庁 久米地域 ふれあいデイサービス運営協議会	久米2-30-1 〔明倫堂2階 一般社団法人 久米崇聖会〕				第2 第3 第4		午前
31	本庁 古蔵かりゆし 運営協議会	古波蔵3-10-1 〔県営第1古波蔵市街地住宅集会所〕					第1 第2 第3	午前
32	本庁 湖東地域 ふれあいデイサービス運営協議会	古波蔵3-3-20 〔県営美田団地集会所〕					第1 第3	午後
33	本庁 古蔵向陽地域 ふれあいデイサービス運営協議会	古波蔵4-8-1 〔古蔵中学校地域連携室〕	第1 第3 第4					午前
34	本庁 楚辺なんじゃ塾	楚辺2-1-1 〔城岳小学校コミュニティー室〕					第2 第4	午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
35	本庁 美田地域 ふれあいデイサービス運営協議会	楚辺2丁目		第1 第2 第4				午後
36	本庁 壺川東がじまる会	壺川1-14-14-5 〔壺川東改良市営住宅集会所〕				第1 第2 第3		午後
37	本庁 壺屋わかばの会	壺屋1-5-13 〔壺屋児童館 2階〕			第2 第4			午前
38	本庁 泊ふれあいクラブ	泊2-23-9 〔泊小学校クラブハウス〕	第1 第2 第4					午後
39	本庁 三重城地域 デイサービス かりゆしの集い	西3-9-7 〔県営三重城市街地住宅集会所〕		第1 第3 第4				午後
40	本庁 地域ふれあい デイサービス りっかりっか会	松尾2-10-1 〔第1牧志公設市場 3階 多目的室大〕				第1 第3		午前
41	本庁 山下地域 ふれあいデイサービス	山下町16-9 〔那覇市軍用地等地主会館〕	第1 第3 第4					午後
42	本庁 若浦会 ふれあいデイサービス	若狭3-18 1棟10階 〔若狭市営住宅集会所〕				第2 第4		午後
43	本庁 若狭地域若草の会	若狭2-12-1 〔若狭公民館 3階〕				第2 第4		午後
44	本庁 若狭めおと がんじゅう会	若狭3-37-3 〔垣花奉頌会若狭集会所〕			第2 第3 第4			午前
45	本庁 銘苺松葉会	字銘苺213 〔銘苺市営住宅集会所〕				第1 第2 第3		午前
46	本庁 わかさ百寿会	若狭1丁目	第1 第2 第4					午後
47	本庁 開南ひまわりの会	樋川1-13-10 〔開南カトリック教会〕				第1 第3		午前
48	本庁 辻福寿会	辻2-14-1 地下1階 〔辻老人憩の家〕			第2 第4			午後
49	本庁 前島悠悠倶楽部	前島1-11-1 3階 〔前島町民会館〕	第1 第2 第4					午前
50	本庁 ちゃーげんきクラブ	字上之屋370 〔県営上之屋市街地住宅集会所〕				第1 第2 第3		午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
51	本庁 天久あしびなー会	字天久798-1 〔天久公民館〕				第2 第3 第4		午後
52	本庁 デイサービス ことぶき	前島3-5-3 203号 〔前島3丁目自治会事務所〕	第1 第3 第4					午後
53	本庁 安謝にこにこ会	字安謝47 〔安謝公民館〕			第1 第2 第3			午後
54	本庁 くもじデイゴ会	那覇市牧志1-6-55 〔緑ヶ丘公園集会所〕					第1 第3	午前
55	本庁 新都心ゆいの会	銘苅1-18-16 〔新都心銘苅市営住宅集会所〕		第1 第2 第3				午前
56	本庁 ふれあい デイサービス松尾	松尾2-16-45 〔地域包括支援センター城岳〕	第2 第3 第4					午前
57	本庁 久米1丁目 ふれデイ	久米1-3-1 〔上山中学校地域連携室〕		第1 第2 第3				午前
58	本庁 漫湖ほがらか会	古波蔵3-4-2 〔県営古波蔵第3市街地住宅 自治会事務所〕				第2 第3 第4		午後
59	本庁 ハッピー健康若さ	松山2-22-1 〔津波避難ビル2階〕		第1 第2 第3				午前
60	本庁 サンライズ松尾	松尾2-10-1 〔第1牧志公設市場 3階 多目的室大〕		第1 第2 第3				午前
61	本庁 樋川なかよし会	樋川1-3-6 〔万惣不動産 ほがらか広場〕				第1 第2 第4		午前
62	本庁 県営天久 いじゅの会	銘苅1-18-73 1階 〔県営天久高層住宅自治会室〕				第2 第3 第4		午前
63	本庁 楚辺中央 はっぴークラブ	楚辺2-6-21 〔楚辺中央自治会事務所〕				第1 第2 第3		午後
64	本庁 ちむすがりどくくる 船増原	樋川1-30-12 〔一般社団法人 ハーネス〕		第1 第3				午前
65	本庁 大橋かりゆし会	壺川2-10-6 〔県営大橋市街地住宅自治会集会所〕			第2 第4			午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
66	本庁 安謝ヤング	字安謝664-50 401号 〔安謝第1市営住宅自治会事務所〕			第1 第2 第4			午後
67	本庁 まつやま若松会	松山2-22-1 〔那覇市津波避難ビル2階〕			第2 第4			午後
68	本庁 安岡はごろも会	字銘苅288-3 〔県営安岡団地集会所〕			第1 第2 第3			午前
69	本庁 あがりていーだヌ会	東15-15 3階 〔東町自治会集会所〕	第1 第3					午前
70	本庁 安謝 縁会	安謝2-15 〔安謝市営住宅集会所〕		第2 第3 第4				午後
71	本庁 ほしぞら リフレッシュ メイト	安里2-1-1 〔牧志駅前ほしぞら公民館〕	第2 第3 第4					午前
72	本庁 壺川コスモス会	壺川3-2-5 2棟4階 〔壺川市営住宅自治会集会所〕		第2 第4				午後
73	本庁 山下分譲住宅 がんじゅう会	山下町18-26 〔山下分譲住宅集会所〕	第2 第4					午後
74	本庁 安謝港区 りかりか会	字安謝246 〔安謝港区自治会事務所〕					第2 第4	午前
75	真和志 安里金満 ゆんたく会	字安里49 〔安里会館〕				第1 第3 第4		午前
76	真和志 上間ゆんたく会	上間1-17-13 〔上間自治会公民館〕		第1 第2 第3				午前
77	真和志 国場 うじねーの会	字国場95 〔国場自治会館〕			第1 第3			午前
78	真和志 古波蔵 がんじゅう会	古波蔵2-18-2 〔むつみ会館〕	第1 第2 第3					午前
79	真和志 大道会	字大道132 〔大道公民館〕		第1 第3				午前
80	真和志 仲井真ハイツ ゆんたく会	字仲井真398-10 〔仲井真ハイツ自治公民館〕				第2 第3 第4		午後
81	真和志 繁多川高層 若水会	繁多川1-16-30 〔県営繁多川高層住宅集会所〕			第1 第3 第4			午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
82	真和志 繁多川地域 ふれあいデイサービス	繁多川4-1-38 〔繁多川公民館〕				第2 第3 第4		午前
83	真和志 真嘉比 やーにんじゅ会	字真嘉比2-33-12 〔真嘉比自治会館〕		第2 第4				午前
84	真和志 真地団地 ゆんたく塾	字真地277 〔真地団地自治会集会所〕				第1 第2 第4		午後
85	真和志 隣隣まわし	寄宮3-1-1 〔真和志小学校クラブハウス〕		第1 第2 第4				午後
86	真和志 宮城原 ひまわりの会	寄宮2-27-28 〔宮城区自治公民館〕			第1 第2 第3			午前
87	真和志 識名ゆいゆい会	識名4-2-16 〔識名自治公民館むらやー〕				第2 第4		午後
88	真和志 大蔵地域 ふれあい会	古波蔵2-7-1 〔県営古波蔵第2市街地住宅 自治会集会所〕			第1 第2 第3			午前
89	真和志 仲良し識名	識名2-5-5 〔識名老人福祉センター〕	第1 第3					午後
90	真和志 三原松竹の会	三原2-17-18 〔三原区自治公民館〕			第1 第3 第4			午前
91	真和志 真地ふれあい デイサービス運営協議会	字真地428 〔真地公民館〕			第2 第3 第4			午前
92	真和志 与儀カトレア	与儀1-15-10 〔与儀八三会館〕			第1 第3			午後
93	真和志 繁多川一期会	繁多川3-4-40 〔繁多川市営住宅集会所〕				第2 第3 第4		午前
94	真和志 フレンドリー長田	長田1-13-65 〔寄宮中学校 美術教室〕				第1 第2 第3		午後
95	真和志 寄宮ファミリー	寄宮3-3-5 216号 〔寄宮分譲住宅集会所〕	第1 第2 第4					午後
96	真和志 いきいき真和志	寄宮1-16-12 〔ケア・クロッシング寄宮〕				第1 第3		午後
97	真和志 おもとひばり会	字安里45 2階 〔久米国鼎会館〕	第2 第4					午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
98	真和志 県営松川 ふれ愛塾	繁多川2-5 〔県営松川住宅集会所〕 ※休止中のため要問合せ				第1 第3 第4		午前
99	真和志 識名市営住宅 ふれあい運営協議会	識名1-17-1 〔識名市営住宅集会事務所〕			第2 第3 第4			午後
100	真和志 宮城区南 フェアリー	寄宮2-14-1 〔宮城区南自治会館〕	第1 第2 第4					午前
101	真和志 ひらの美和の会	寄宮1-7-53 〔平野区自治会館〕	第1 第2 第4					午前
102	真和志 松川 がんじゅう会	松川3-7-8 〔松川公民館〕		第1 第2 第4				午前
103	真和志 古島自治会 がんじゅう会	古島2-21-1 〔古島自治会集会所〕				第1 第2 第4		午後
104	真和志 ゆうな結の会	古波蔵1-25-18 〔沖縄県ゆうな協会〕				第1 第2 第3		午後
105	真和志 わかば	字国場667-27 1階 〔琉球新報国場販売店〕					第2 第3	午後
106	真和志 県営上間第2 燦参あしば	字上間300-1 〔県営上間第2市街地住宅〕	第1 第3					午後
107	真和志 つどいの広場 キラキラ	字上間549-1 〔まーいまーいNaha〕		第1 第2 第3				午前
108	真和志 長田2丁目さくら会	長田2-24-59 〔長田保育園 別館1階〕		第2				午後
109	小禄 安次嶺金曜会	字小禄839-6 〔安次嶺自治会館〕				第1 第3		午後
110	小禄 宇栄原地域 ふれあい運営協議会	宇栄原4-17-9 10号棟1階 〔宇栄原団地自治会集会所〕		第1 第2 第3				午前
111	小禄 小禄地域 ふれあいデイサービス会	小禄5-4-6 〔小禄自治会館〕		第2 第4				午後
112	小禄 泉原地域 泉の会	字小禄1488 101号 〔泉原自治会事務所〕				第1 第2 第3		午前
113	小禄 小禄市営住宅 いちゅんどう会	田原3-6-1 4棟1階 〔小禄市営住宅集会所〕				第2 第3 第4		午前

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 857-7766

那覇市社会福祉協議会

※活動日の追加や変更、時間の変動も
ございますので、確認の際は左記の
番号までお電話ください。

活動時間について

午前・・・10:00～12:00

午後・・・14:00～16:00

No.	名称	活動場所	活動日(毎月)					活動時間
			月	火	水	木	金	
114	小禄 具志地域 ふれあいデイサービス	具志2-15-17 〔具志自治会館〕	第2 第3 第4					午後
115	小禄 宝の会	高良1-7-1 〔高良自治会集会所〕	第1 第2 第3					午後
116	小禄 田原健康会	字田原88 〔田原自治会館〕 ※休止中のため要問合せ		第1 第3				午後
117	小禄 いきいき みやぐすく	宮城1-9-10 〔宮城自治会館〕	第2 第4					午後
118	小禄 とーま デイサービス	字小禄826-8 〔當間共同集会所〕				第1 第3		午後
119	小禄 大嶺たのしみ会	字栄原1-4-9 〔大嶺自治会館〕			第1 第3			午後
120	小禄 新町さつき会	字栄原1-4-9 〔大嶺自治会館〕				第2 第3 第4		午後
121	小禄 字鏡水しみず会	字小禄909-4 〔鏡水ふれあい会館〕	第2 第3 第4					午後
122	小禄 県営赤嶺団地 生き生きくらぶ	赤嶺2-5-1 〔県営赤嶺団地集会所事務所〕				第1 第2 第3		午前
123	小禄 ステイヤング おろく	小禄5-12-1 こもれびの部屋 〔地域包括支援センター小禄〕	第1 第2 第3					午後
124	小禄 赤嶺ゆるる会	赤嶺1-10-1 〔赤嶺自治会館〕			第1 第3			午前
125	小禄 秋桜会	字栄原6-12-57 〔字栄原自治会館〕				第2 第3 第4		午前
126	小禄 かな金会	金城3-3-2 〔金城自治会館〕 ※休止中のため要問合せ				第1 第3		午後
127	小禄 鏡原 がんじゅう会	鏡原町36-1 〔鏡原中学校 地域連携室〕			第1 第2 第3			午後



認知症カフェ

那覇市HP



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。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、お立ち寄り、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 ●認知症予防の脳トレや運動 など

{ 随時更新予定です。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連絡をお願いします。 ※避難準備・高齢者等避難開始発令時は中止させていただきます。

No.	カフェ名	開催場所	日時	連絡先 (地域包括支援センター)	備考
1	首里 オレンジカフェ	首里石嶺町2-13-1 〔地域包括支援センター 石嶺〕	毎月第3土曜日 14:00～15:30	886-7987 (石嶺)	※料金100円 (飲み物付き)
2	首里 さんて・カフェ	首里平良町1-32-1 〔就労支援事業所 アトリエ種子〕	毎月第1土曜日 10:00～12:00	886-5177 (大名)	※料金150円 (飲み物付き) 
3	首里 かなさんどー カフェ	首里桃原町1-8 〔ソーシャルハウスあごら にじいる食堂〕	毎月第2金曜日 11:00～12:30	887-7700 (城西)	※料金無料 ※弁当代500円 (希望者のみ持ち帰り)
4	首里 真和志 まつしま オレンジカフェ (もこもこ会)	古島2-19-7 〔地域包括支援センター 松島〕	毎週月曜日 14:00～15:30	882-2266 (松島)	※料金100円 
5	首里 真和志 くわっちー会	古島2-19-7 〔地域包括支援センター 松島〕	毎月第4金曜日 11:30～13:30	882-2266 (松島)	※料金無料 ※昼食は持参もしくは注文 (注文希望の方は前日までに要連絡)
6	首里 真和志 まかび オレンジカフェ	真嘉比2-33-12 〔真嘉比自治会館〕	毎月第3火曜日 10:00～11:30	882-2266 (松島)	※料金無料
7	本庁 HAPPY メモリーカフェ	安里3-19-14 〔安里一区公民館〕	毎月第3水曜日 14:00～15:00	987-9512 (安里)	※料金100円 (飲み物付き) 
8	本庁 もっと スマイルカフェ	壺屋2-24-14 〔モスバーガー壺屋店〕	毎月第4木曜日 10:00～11:30	987-9512 (安里)	※店頭メニューから1品注文 ※要事前申込み
9	本庁 おもいで の そらcafé	銘苅2-3-1 〔なは市民協働プラザ 2階または3階〕	毎月第4土曜日 10:00～11:30	941-2252 (新都心)	※料金100円 (飲み物付き) ※第4土曜日が祝日の場合は 第3土曜日に実施
10	本庁 タイムカプセル カフェ	曙3-2-3 〔あけぼの園〕	毎月第4木曜日 14:00～15:00	860-3747 (安謝)	※料金無料
11	本庁 なないろ カフェ	牧志1-6-55 〔緑ヶ丘公園集会所 くもじ・にじいる館〕	毎月第2金曜日 10:00～12:00	860-5121 (泊)	※料金100円 (飲み物付き)
12	本庁 にこにこ カフェ	若狭2-1-10 〔地域包括支援センター 若狭〕	毎月第3火曜日 14:00～15:30	863-1165 (若狭)	※料金無料 
13	本庁 にぎわいカフェ	松尾2-16-45 〔地域包括支援センター 城岳〕	毎月第3水曜日 10:00～12:00	863-3660 (城岳)	※料金100円 (飲み物付き) 



認知症カフェ

那覇市HP



No.	カフェ名	開催場所	日時	連絡先 (地域包括支援センター)	備考
14	本庁 まちぐわあ カフェ	松尾2-8-43 〔てる屋天ぷら店〕	毎月第2水曜日 10:00~12:00	863-3660 (城岳)	※料金100円 (飲み物付き)
15	真和志 BOOKブック こんにちは	識名2-2-1 〔識名小学校クラブハウス〕	毎月第3金曜日 14:00~16:00	963-6478 (繁多川)	※料金無料
16	真和志 あみあみカフェ	字松川275-4 1階 〔にじの森文庫〕	毎月第2水曜日 15:00~16:30	882-1622 (松川)	※料金100円 初回は毛糸代として 200円、かぎ針持参 
17	真和志 あみものカフェ	松川3-2-1 〔松川共同住宅自治会 2014室〕	毎月第4水曜日 13:00~16:00	882-1622 (松川)	※料金100円 初回は毛糸代として200円、 かぎ針持参
18	真和志 かなさカフェ	長田2-28-40 〔かなさ保育園2階〕	毎月第2水曜日 10:30~12:00	987-1010 (識名)	※料金100円 (飲み物付き)
19	真和志 笑顔花咲く フラワーカフェ	古波蔵4-7-5 1階 〔地域包括支援センター 古波蔵〕	毎月第1・3火曜日 14:00~15:30	855-6254 (古波蔵)	※料金100円 (飲み物付き)
20	真和志 ほっと うえまカフェ	字上間372 1階 〔地域包括支援センター 国場〕	毎月第3水曜日 10:30~12:00	851-9308 (国場)	※料金100円 (飲み物付き)
21	真和志 オレンジCAFÉ くくば原ういず たけとんぼ	字国場927-1 〔小規模多機能 居宅介護事業所くくば原 or たけとんぼ〕	毎月第2金曜日 14:00~15:30	851-9308 (国場)	※料金200円 (飲み物付き)
22	真和志 オレンジCAFÉ 真地団地	字真地277 〔真地団地自治会集会所〕	毎月第4火曜日 14:00~16:00	851-9308 (国場)	※料金100円 (飲み物付き)
23	小禄 アフター アビタン さつきの間	字栄原3-5-14 2階 〔デイサービスさつき荘〕	毎月第2金曜日 13:30~14:30	852-0777 (かなぐすく)	※料金無料 
24	小禄 ペリーカフェ	山下町31-24 〔ペリー保育園近く古民家〕	毎月第3火曜日 14:00~16:00	852-0777 (かなぐすく)	※料金無料
25	小禄 こもれびカフェ	小禄5-12-1 〔こもれびの部屋〕	毎月第2火曜日 14:00~15:30	858-0096 (小禄)	※料金無料
26	小禄 いちゃり場 café	宮城1-18-1 2階 〔エンカレッジ小禄保育園 学童クラブ〕	毎月第1木曜日 13:30~15:00	859-6633 (高良)	※料金無料 ※現在休止中(再開については お問い合わせください)

令和7年1月現在

認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターとは？

認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を温かく見守り、支援する『応援者』です。那覇市では、認知症を正しく理解し、支援するサポーターを地域に増やすことで「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を進めています。

認知症サポーター養成講座とは？

認知症の基礎知識や対応方法について学び、サポーターにできることについて、一緒に考えます。

認知症について勉強してみたいグループ10名以上でお申し込みください。お住まいの地域や職場、学校やサークルなど様々な場所へ、認知症に詳しい講師（キャラバン・メイト）を派遣し、講座を開催します。



NINCHISHO SUPPORTER CARAVAN

講座受講費

無料

講座受講に関するお問い合わせ

那覇市役所

ちゃーがんじゅう課 包括支援グループ

認知症サポーターキャラバン事務局

担当:米須・石橋

TEL:098-862-9010 FAX:098-862-9648



認知症サポーター養成講座受講までの流れ



講座受講者には「認知症サポーターカード」を交付します。

認知症サポーターには、「認知症を応援します」という目印として、【認知症サポーター・カード】、小学生には、【オレンジリング】が配布されます。



令和5年度までに

26,286 人

のサポーターが誕生しています。(R5年12月時点)

認知症サポーターカードとは？

認知症の方への心得や対応のポイントが記載されている認知症の応援者の目印です。持ち運びしやすく、周囲の方にも、認知症について説明しやすいです。

認知症サポーター養成講座カリキュラム【例】(約90分)

- 認知症サポーターキャラバンとは(約15分)
- 認知症を理解する(約30分)
- 認知症になってしまったら・認知症の方との接し方(約30分)
- 認知症サポーターとは
認知症サポーターができること(約15分)



ふれあい・いきいきサロン

お問い合わせ 》那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

キーワード ▶ゆんたく、囲碁、将棋、民舞、グランドゴルフ、手芸、料理教室、談笑、歌謡曲斉唱

No.	名称	活動場所	内容等
1	首里 一木会	首里石嶺町3丁目	コーヒーを飲みながらゆんたく。 活動日：毎月第1木曜日 時 間：10:00～12:00 ※男性専用
2	首里 大角座	首里鳥堀町3-49 〔鳥堀町自治公民館〕	囲碁、将棋。 活動日：毎週月曜日 時 間：13:00～18:00 ※男性専用
3	首里 サロンかりゆし会	首里大名町1-258 〔大名第2団地 自治会集会所〕	民舞、ゆんたく、軽食。 活動日：毎月第4月曜日 時 間：10:00～11:30
4	首里 首里石だたみ会	首里金城町1-35 〔日本民藝館 沖縄分館跡地〕	グランドゴルフ。 活動日：毎週月～木曜日 時 間：9:00～11:00 ※雨以外は開催
5	首里 ペントス花の会	首里石嶺町1丁目	ゆんたく、手芸、料理教室、外食、 宿泊。 活動日：毎月第3火曜日 時 間：13:00～15:00 ※別日（不定期）開催あり
6	首里 桃原町いやしの会	首里桃原町1-31 〔桃原町自治会 多目的広場〕	談笑、情報交換、ストレッチ体操、歌 謡曲斉唱、模合。 活動日：毎月第4木曜日 時 間：10:00～12:00

ふれあい・いきいきサロン

お問い合わせ 》那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

キーワード ▶公園清掃、ゆんたく、グランドゴルフ、カラオケ、健康体操、防災学習、合唱、脳トレ、小物作り

No.	名称	活動場所	内容等
7	首里 赤平町「虎頭会」	首里赤平町2-67 〔虎瀬公園内集会所〕	公園清掃、情報交換。 活動日：毎週土曜日 時 間：10:00～10:30
8	首里 汀良市営住宅ゆんたく	首里汀良町3-111-1 〔汀良市営住宅自治会集会所〕	ゆんたく、カラオケ。 活動日：毎月第2金曜日 時 間：10:00～12:00
9	本庁 あけぼの ほのぼの会	曙3-9-1 〔あけぼの団地自治会集会所〕	ゆんたく、健康体操、防災学習。 活動日：毎月第2もしくは第4水曜日 時 間：14:00～16:00
10	本庁 あけぼの ゆんたくサロン	曙3-9-1 〔あけぼの団地自治会集会所〕	グランドゴルフ、ゆんたく、交流。 活動日：毎月第1・3日曜日 時 間：10:00～15:00
11	本庁 いきいき ゆんたくサロン	若狭3-18-1 10階 〔若狭市営住宅 自治会集会所〕	ゆんたく、体操、健康講話など。 活動日：毎月第1・3水曜日 時 間：10:00～12:00
12	本庁 ラッキー木よう会	楚辺1-11-11 〔楚辺区自治会事務所〕	ゆんたく、合唱、脳トレ、小物。 活動日：毎月第1木曜日 時 間：10:00～12:00
13	本庁 縫染花	西町3-9-4 〔三重城自治会集会所〕	紅型、小物作り、いきいき百歳体操、おしゃべり会、など。 活動日：毎週水曜日 時 間：15:15～17:30

ふれあい・いきいきサロン

お問い合わせ 》那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

キーワード ▶ぬり絵、ちぎり絵、折り紙、囲碁、健康法、花植え、食糧提供

No.	名称	活動場所	内容等
14	本庁 美田ふれあい	楚辺2-34-57 〔美田自治会集会室〕	交流、ぬり絵、ちぎり絵、点つなぎ、トランプ、折り紙、など。 活動日：毎週土曜日 時 間：14:00～16:00
15	本庁 ゆんたく お茶飲み会	字銘苅288-3 〔安岡自治会集会所〕	ゆんたく。 活動日：毎週月・木・金 時 間：10:00～12:00
16	本庁 銘苅新都心 囲碁クラブ	銘苅3-4-41 〔銘苅新都心自治会事務所〕	囲碁。 活動日：毎週日曜日 時 間：14:00～17:00
17	本庁 三々五々の会	若狭1-9-6 〔若狭1丁目自治会事務所〕	高齢者の引きこもり予防、見守り、健康法など。 活動日：毎月第1・3火曜日 時 間：14:00～16:00
18	本庁 ドリームサロン泉崎	泉崎1-18-16 〔大賀電化〕	ゆんたく、お茶飲み。 活動日：不定期 時 間：13:00～16:00
19	本庁 コスモス絆の会	壺川3-2-5 〔壺川市営住宅自治会集会所〕	ゆんたく、手工芸、花植え。 活動日：毎月第1・3火曜日 時 間：14:00～16:00
20	本庁 ゆいまーるの会	牧志2-270-3 〔牧志公園〕	食糧提供、ゆんたく、交流。 活動日：隔週火・木曜日 時 間：10:00～11:30

ふれあい・いきいきサロン

お問い合わせ 》那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

キーワード ▶ゆんたく、お菓子づくり、囲碁、小物作り、介護予防体操、口腔ケア体操、認知症予防体操

No.	名称	活動場所	内容等
21	本庁 ハッピーハッピーサロン	銘苅1-18-73 〔 県営天久高層住宅 自治会集会所 〕	ゆんたく、お菓子づくり、手芸、健康体操、脳トレ、園芸、等々。 活動日：第1木曜日 時 間：19:00~20:30
22	真和志 松金クラブ	松島1-9-1 〔 養秀会館 〕	囲碁。 活動日：毎週金曜日 時 間：10:00~14:00
23	真和志 スマイル女子会	長田1-16-7 〔 地域包括支援センター識名 〕	小物作り。 活動日：毎月第3・4水曜日 時 間：10:00~12:00
24	真和志 ゆんたく広場	古島2-21-1 〔 古島自治会集会所 〕	小物作り、ゆんたく。 活動日：毎月第2・4土曜日 時 間：13:00~15:00 会 費：100円
25	真和志 サロンぼちぼち会	字真地428 〔 真地公民館 〕	ゆんたく。 活動日：毎月第3金曜日 時 間：17:00~20:00 ※親子歓迎
26	真和志 サロン はなびより	古波蔵1-30-1 〔 桜山荘 「共にいきるまち古波蔵」 地域交流室 〕	ゆんたく、介護予防体操。 活動日：毎月第2・3・4金曜日 時 間：10:00~12:00
27	真和志 あかり（灯）	松川2-2-5 〔 砂川口腔ケアクリニック事務所 〕	口腔ケア体操、ゆんたく交流、認知症予防体操、小物作り。 活動日：毎月第3・4木曜日 時 間：14:00~15:30

ふれあい・いきいきサロン

お問い合わせ 》那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

キーワード ▶ゆんたく交流、グランドゴルフ、調理、お弁当交流、歌、お茶会、講話

No.	名称	活動場所	内容等
28	真和志 松川ていーだ	松川3-2-1 〔松川共同住宅自治会事務所〕	①百歳体操、ゆんたく交流。 活動日：毎週水曜日 時 間：10:00~12:00 ②囲碁。 活動日：毎週土曜日 時 間：13:00~16:00
29	真和志 あさとなかよし会	泊1-9-9 〔崇元寺公園〕	グランドゴルフ。 活動日：毎月第2土曜日 時 間：9:30~11:30
30	真和志 マヒナジーマ時代屋	長田2-9-33 伊佐アパート201 〔マヒナジーマ学び舎〕	子育て世帯とボランティア交流。 活動日：毎月第4土曜日 時 間：17:00~19:00
31	真和志 男の食ッキング	繁多川4-1-38 〔繁多川公民館〕	調理。 活動日：毎月第2土曜日 時 間：10:00~13:00 ※男性専用
32	真和志 百金食堂	字真地277 〔真地団地自治会集会所〕	お弁当交流。 活動日：毎月第1・3金曜日 時 間：12:00~14:00
33	真和志 わかば	字国場667-24 〔琉球新報国場販売店〕	ゆんたく、歌、講話。 活動日：毎月第1土曜日 時 間：14:00~16:00
34	真和志 ゆんたくカフェ	字上間300-1 〔県営上間第2団地自治会集会所〕	ゆんたく、お茶会、健康体操、講話。 活動日：毎週金曜日 時 間：10:00~12:00

ふれあい・いきいきサロン

お問い合わせ 》那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

キーワード ▶お茶会、手工芸、カラオケ、グランドゴルフ、花植え、学習会、健康体操、子育て相談

No.	名称	活動場所	内容等
35	真和志 がじゅまる	古波蔵2丁目	ゆんたく、お茶会、手工芸。 活動日：毎月第3金曜日 時 間：15:00～17:00
36	真和志 ハッピーゆんたく会	字安里388-71 〔カラオケルームミィ〕	カラオケ、ゆんたく。 活動日：毎月第3金曜日 時 間：14:00～16:00
37	真和志 サロンすこやか	樋川1-30-12 高一ビル1階	グランドゴルフ。 活動日：毎月第4火曜日 時 間：10:00～12:00
38	小禄 おしゃべりサロン ゆくいどくる	字小禄1495-1 〔泉原自治会集会所〕	活動日：毎月第3日曜日 時 間：10:00～11:30 会 費：100円
39	小禄 ひまわり水よう会	赤嶺2-5-1 (1-113) 〔県営赤嶺団地自治会集会所〕	手工芸、花植え。 活動日：毎週水曜日 時 間：10:00～12:00
40	小禄 田原きんよう会	字田原88 〔田原自治会館〕	ゆんたく、カラオケ、学習会。 活動日：毎月第4金曜日 時 間：14:00～16:00
41	小禄 健康体操クラブ	字栄原4-17-9 〔字栄原団地集会所〕	健康体操。 活動日：毎週水曜日 時 間：10:00～11:00
42	小禄 糸の会	金城3-5-4 〔那覇市総合福祉センター1階 母子センター〕	手工芸とゆんたくお茶会。 活動日：毎月第2・4火曜日 時 間：13:00～17:00
43	小禄 オレンジの友	田原1-8-9 〔社会福祉法人 オレンジ会 オレンジ子ども園〕	ゆんたく、子育て相談、手工芸、等。 活動日：毎月第1・3木曜日 時 間：13:00～15:00

家事援助サービス

キーワード ▶ 家の掃除、片付け、クリーニング、買い物、等

名称	住所	電話番号	内容等
<p>公的</p> <p>軽度生活 援助事業</p> <p>-----</p> <p>那覇市 チャーがんじゅう課</p>	<p>泉崎 1-1-1 那覇市役所 2階 チャーがんじゅう課 在宅福祉グループ</p>	<p>862-9010</p>	<p>身体介助をともなわない、掃除、食材の買い物等の軽度な支援を行います。</p> <p>対 象：要介護・要支援の認定のない65歳以上の独居または高齢者のみの市町村民税非課税世帯</p> <p>利用料：1時間150円（月4時間以内の利用） ※申請窓口は、各地域包括支援センターです（P1参照）</p>
<p>公的</p> <p>地域支え合い 訪問型サービス (訪問B)</p> <p>-----</p> <p>那覇市 社会福祉協議会</p>	<p>金城 3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階</p>	<p>857-7766</p>	<p>週1回～月1回、30分～60分程度で家事支援します！担い手は、研修を修了した生活支援サポーターです。</p> <p>対 象：チェックリスト対象者、要支援1～2 利用料：無料</p>
<p>じょうなんかい お掃除隊オロク</p> <p>-----</p> <p>(医)城南会 小禄みなみ診療所</p>	<p>宮城 1-1-37</p>	<p>857-3949 事業所</p> <p>-----</p> <p>070- 5278-0026 担当直通</p>	<p>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）。</p> <p>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 ※料金無料</p>
<p>特定非営利 活動法人 ファミリーサポート 愛さん会</p>	<p>字上間 590-4 下地アパート 101</p>	<p>851-7304 固定電話</p> <p>-----</p> <p>090- 6867-9075 携帯番号</p>	<p>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。</p>
<p>コープハウジング</p>	<p>字国場 368</p>	<p>996-4598</p>	<p>・ハウスクリーニング ・増改築、改修工事 ・修繕、営繕 ・防水、外壁塗装 ・介護改修（バリアフリー工事）</p> <p>など</p>
<p>コープ おたがいさま 牧港</p>	<p>浦添市牧港 4-3-15 コープ牧港 2階</p>	<p>878-5963 月～金（平日） 10:00～16:00</p>	<p>有償たすけあいシステム。 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。</p>

買い物支援サービス

キーワード ▶ 重い物の買い物、協同購入

コープおきなわ

名称	住所	電話番号	内容等
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。 ※3,000円以上手数料無料 ※店舗によってはお届けできない商品もあります ※配達エリア、時間等は各店舗でご確認下さい ※繁忙期や体制不足の際は、お届けできない場合があります</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） ※事前登録が必要です（年齢確認できるものをご持参ください） ※一部割引対象外の商品があります</p>
協同購入	浦添市西原 1-2-1	<p>加入受付 0120- 581-372</p> <p>月～金曜日 9:00～20:00</p>	<p>商品をカタログから注文し、週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回のお届け手数料は、209円（税込）70歳以上は半額の104円（税込） 手数料は変更になることがございます ※3名以上のグループでご利用の場合は、手数料なし</p>
買物支援サービス	浦添市西原 1-2-1	<p>くらし総合サポート 事業部 080- 2739-2189</p>	<p>①買物BUS（送迎サービス） 週1回、決まった曜日、決まった時間に、ご自宅から近くのコープ店舗まで無料送迎いたします。 ※組合員ご本人に限ります ※事前登録が必要です（登録料は無料） ※ご利用する曜日、店舗は指定できません 詳しくは担当者までお問い合わせください</p> <p>②移動店舗まちかど便 日常の買い物にお困りの方に向けて、毎週決まった曜日、決まった時間に、コープこくばから移動販売車がお伺いします。 ※停留場所や曜日、時間等の詳細は、担当者までお問い合わせください</p>

買い物支援サービス

キーワード ▶ 小売店、自宅配達

りうぼうストア

名称	住所	電話番号	内容等
首里りうぼう	首里久場川町 2-122-1	884-1111	<p>お店で購入いただいた商品をご自宅まで当日配達！（有料）重たい飲料ケースやかさばる商品、冷凍食品も運べるから手ぶらでらくらく！</p> <p>※最大75kg、5梱包までお届け可能 ※受付時間：9：00～17：30 （配達件数が上限に達した場合は、誠に勝手ながら受付時間内でも締め切らせていただきます） ※詳しくは、各店のサービスカウンターまでお問い合わせください</p>
栄町りうぼう	字安里388-6	835-5165	
リウボウ食品館	久茂地1-1-1	867-1301	
天久りうぼう	天久1-2-1	941-1188	
国場りうぼう	字国場703	833-8282	
三原りうぼう	三原1-4-30	853-4859	
浦西りうぼう	浦添市当山 2-2-2 3号	871-1811	
西町りうぼう	西2-17-6	860-8818	

りうぼうネットスーパー

名称	住所	電話番号	内容等
りうぼう ネットスーパー 天久店	天久1-2-1	080- 6489-2400	<p>お手持ちのスマホやパソコンからネットでご注文いただけます。重たい飲料ケースやかさばる商品、冷凍食品も運べるから手ぶらでらくらく！各売場のプロが選ぶから生鮮食品も安心してご購入いただけます。</p> <p>※14：00までのご注文で当日配達（最短2時間でお届けします） ※詳しくは、こちらのサイトまで https://ryubostore.net</p>

りうぼう移動スーパー

名称	住所	電話番号	内容等
移動スーパー とくし丸	電話でお問い合わせ ください	864-2268	<p>買い物へ行くことが大変でお困りの方に向けて、ご自宅前まで「りうぼう」の商品（生鮮食品、日用品等）を載せた移動販売車が毎週お伺いします。対象エリアや各地区を巡回する曜日が決まっていますので、詳細はお問い合わせください。</p>

買い物支援サービス

キーワード ▶ 小売店、自宅配達

サンエー

名称	住所	電話番号	内容等
那覇 メインプレイス ネットスーパー	おもろまち 4-4-9	963-9121 (9:00~ 17:00)	那覇市の一部地域を除き、スマホやパソコンからネットでご注文、ご自宅にお届けするサービスです。 ※お電話でのご注文はできません ※12:30までのご注文で当日18:30までにお届けします ※地域によって対象店舗が異なります 詳しくは、こちらのサイトまで https://netsuper.san-a.co.jp/
経塚シティ ネットスーパー	浦添市経塚 652-1	0120- 157-515 (9:00~ 17:00)	
豊見城 ウィングシティ ネットスーパー	豊見城市高安 261-2	851-9000 (9:00~ 17:00)	
利用料金 月会費：330円 サービス料：220円 階層料金：3階176円、4階264円、 5階～352円 お支払 クレジットカード ネットスーパー専用決済サービス (現金代引きはできません)			

名称	住所	電話番号	内容等
ふく薬局 まつやま店	松山1-34-3	869-3652	税抜き1,000円以上のお買い上げで、購入商品をご自宅までバイクで無料配達します。 (翌日配達になる場合もあります。) ※電話でも注文可能 ※対象地域は、地域包括支援センター若狭圏域

買い物支援サービス

キーワード ▶ 小売店、自宅配達

イオン琉球

名称	住所	電話番号	内容等
イオン那覇店	金城5-10-2	852-1515	<p>★らくらく宅配便★ 荷物が重たい時や徒歩で帰る時、手ぶらで帰れるからラクラク！その日のうちに、ご自宅までお届けします。ケースはもちろん、冷蔵や冷凍食品もOKです。</p> <p>※詳しくは、お近くの店舗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	

外出支援サービス

キーワード ▶ 外出付き添い、バス利用が難しい、車いす対応の車

名称	住所	電話番号	内容等
<p>公的</p> <p>外出（通院） 支援サービス 事業</p> <p>-----</p> <p>那覇市 チャーがんじゅう課</p>	<p>泉崎 1-1-1 那覇市役所 2階 チャーがんじゅう課 在宅福祉グループ</p>	862-9010	<p>ストレッチャーや車いす使用のため、一般の交通機関を利用することが困難な65歳以上の高齢者に対し、移送用車両で居宅から病院へ片道480円で送迎します。</p> <p>※月2回（往復）まで ※所得制限なし ※申請窓口は、各地域包括支援センターです（P1参照）</p>
<p>公的</p> <p>沖縄県 福祉介護 タクシー事業 協同組合 配車センター</p>	古島 1-23-6 2階	917-5625	<p>車いすの方や歩行困難な方の送迎を行っております。タクシーメーター+片道800円の乗降介助料（車いすの車への上げ下ろし代）。</p> <p>※歩行困難の方も片道800円の乗降介助料がかかります ※完全予約制 ※予約時間は9:00~16:00で、日曜と祝日は予約受付お休みです</p>

組合

名称（屋号）	住所	電話番号	内容等
<p>首里</p> <p>あさみ</p>	首里	090- 8832-7828	車種：中型自動車 代表者：高山 朝美
<p>本庁</p> <p>ハッピー</p>	古島	090- 8833-7591	車種：小型自動車 代表者：譜久原 朝一
<p>本庁</p> <p>城岳</p>	楚辺	090- 1948-1733	車種：中型自動車 代表者：砂川 秀士
<p>本庁</p> <p>さつき</p>	安謝	090- 1945-4435	車種：中型自動車 代表者：儀保 さつき
<p>真和志</p> <p>ヒカリ</p>	国場	090- 1368-6803	車種：小型自動車 代表者：根間 進
<p>真和志</p> <p>アイ</p>	国場	090- 7585-5581	車種：中型自動車 代表者：泉 佐和子
<p>真和志</p> <p>シーサー</p>	識名	090- 6427-4134	車種：小型自動車 代表者：仲里 収
<p>小禄</p> <p>そよ風</p>	小禄	090- 8292-2371	車種：中型自動車 代表者：赤嶺 善昭

外出支援サービス

キーワード ▶乗合タクシー、ふくちゃん号（バス）、介護タクシー

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	0120- 7801-24 ----- 868-8648 FAX	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。利用の際は、事前に“乗合”予約が必要です。 予約方法：電話またはFAX (毎日24時間受付) 料 金：大人300円、小学生150円、 未就学児無料 運行時間：6：00～20：30まで (30分ごとの運行) ※利用日の1週間前から発車時刻の30分前まで 予約受付可能 ※詳細はP59の運行区域マップをご覧ください
公的 ふくちゃん号 (バス) ----- 那覇市 チャージョウ課	泉崎1-1-1 (那覇市役所 2階 チャージョウ課 在宅福祉グループ)	862-9010	60歳以上の方、障がい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P61～P81をご覧ください
介護タクシー いしかわ	字安里359-2	090- 6861-5822	ベッドから車いすへの移乗、院内介助、買物付き 添い。 ※日曜休み ※予約いただくと希望に合わせられます



運転免許証の自主返納者を対象とした 優遇措置一覧表

※一部抜粋

沖縄県警察HPより

協力企業等	内容	
沖縄県バス協会 4社 (沖縄バス・琉球バス・東陽バス・那覇バス)	運転手に提示→運賃50%割引 ※他の割引きとの併用不可	※OKICAカードにも設定可能 ※定期券・回数券への適用不可
沖縄都市モノレール 株式会社 (ゆいレール)	運賃50%割引(福祉ボタンで購入) ※満65歳以上に限る ※他の割引きとの併用不可	
「沖縄県ハイヤー・タクシー協会」に加盟する本島内のタクシー82社、宮古島市内14社、石垣市内9社	運転手に提示→乗車料金10%割引 ※満65歳以上に限る ※他の割引きとの併用不可 料金割引タクシーには、後部左側ドアの窓ガラスに右の黄色いステッカーが貼り付けられています。	
沖縄市(コミュニティバス)	運転手に提示→乗車料金50円(通常一律100円) ※年齢制限なし	
ウェルネスリゾート沖縄 ユインチホテル南城	○2階「レストランサンピア」ランチbuffet 通常消費税込み価格3,000円を2,700円 ○1階「天然温泉さしきの猿人の湯」 通常消費税及び入湯税込み価格2,200円を1,800円 ※年齢制限なし	
ジェフ沖縄 株式会社 (ハンバーガーショップ)	ジェフオレンジジュースMサイズ1個無料 ※65歳以上に限る ※お食事券との併用可、割引券との併用不可	
株式会社 東江メガネ	メガネ及び補聴器購入時、店頭価格から10%割引 ※65歳以上に限る ※他の割引きとの併用不可	
株式会社 メガネ一番	○メガネ購入時、店頭価格から20%割引 ○サングラス・補聴器購入時、店頭価格から10%割引 ※65歳以上に限る ※他の割引きとの併用不可	
株式会社 オンデーズ	メガネ購入時、店頭価格の10%割引 ※他の割引きとの併用不可 ※年齢制限なし	
株式会社 メガネスーパー	メガネ・サングラス・コンタクトレンズ及び補聴器の購入時、店頭価格の15%割引 ※他の割引きとの併用不可	
株式会社 メガネトップ(眼鏡市場)	眼鏡・サングラス・補聴器購入時、店頭価格から5%割引 (備品除く、他割引との併用不可)メガネの無料洗浄・調整サービス ※年齢制限なし	
親ヶ原石油販売株式会社 (親ヶ原サービスステーション)	ガソリン1Lにつき5円引き ※車両に運転経歴証明書の所有者本人が助手席などに乗車していることが条件 ※年齢制限なし、他の割引きとの併用不可	
株式会社 JAおきなわSS	同乗中の返納者本人が、運転経歴証明書を提示することにより、レギュラー、ハイオク及び軽油の各種給油料金が、1Lにつき5円引き なお、本割引は全ての自主返納者を対象 ※他の割引きとの併用については、本島内店舗は不可、離島一部店舗は可	
株式会社 パブリックうらそえ	運転経歴証明書を本人が提示することにより、ゴルフコース・シニア通常料金を200円引き ※年齢制限なし ※他の割引きとの併用不可	
株式会社 中央ツーリスト	○本店を含む各支店において、航空券又はツアー商品を購入する際、運転経歴証明証を提示すれば、県内で使えるタクシーチケット(500円分)を贈呈【購入する度】	
株式会社 西原グリーンセンター	運転経歴証明書を本人が提示することにより、 ○ゴルフレンジ : 返納者70球(無料) ○ショートコース: 返納者(無料)同伴者3名まで半額 ※年齢制限なし ※他の割引きとの併用不可	
北谷町(コミュニティバス)	運転手に提示→乗車料金150円 ※65歳以上に限る	
公益財団法人 沖縄こどもの国	運転経歴証明書を提示した者の入場料半額 ※年齢制限なし ※他の割引きとの併用不可	

運転免許証の自主返納者を対象とした 優遇措置一覧表

※一部抜粋

沖縄県警察HPより

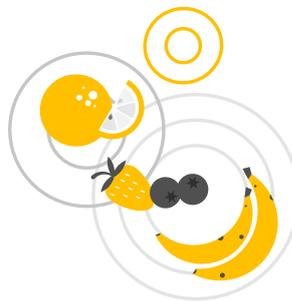
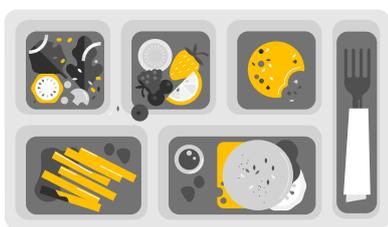
協力企業等	内容
A & W沖縄 株式会社	運転経歴証明書を本人が提示する事により、ドリンク(S)サイズを1杯サービス(このサービスのみの利用不可) ※65歳以上に限る
カラオケハウス「とまと」	○運転経歴証明書を所持しておれば、飲食代全額から10%割引 ○所持者が誕生日であればグループ分のドリンク(酒類も含む)1杯サービス ※年齢制限なし、県内9店舗で利用可 ※他の割引きとの併用可
Terme VILLA ちゅらーゆ	ちゅらーゆ利用時、運転経歴証明書を提示すると ○北谷町内居住者 800円 ○北谷町居住者外 1,100円 ※65歳以上に限る
有限会社 マキ産業	飲料水10リットル無料回数券13枚進呈 ※1人1回限り ※全店舗(4店舗)累計で毎月先着10名まで ※年齢制限なし
株式会社 スズキ自販沖縄	スズキ株式会社製造の「スズキセニアカー」を購入する場合、セニアカー用品を贈呈する ※年齢制限なし
おんなの駅なかゆくい市場	商品代金10%割引(一部商品を除く) ※年齢制限なし ※他の割引きとの併用不可
タピックタラソセンター宜野座	海水スパ(ジャグジー・プール・サウナ等)使用料金を500円割引 ※通常消費税込み価格1,850円を1,350円 ※年齢制限なし ※他の割引きとの併用不可
「ボウリング場協会」に加盟する 8ボウリング場 ドラゴンボウル(沖縄市) 北谷ボウル(北谷町) レントウセントラル(北中城村) マチナトボウル(浦添市) サラダボウル(那覇市) スカイレーン(那覇市) エナジックボウルサザン(南風原町) エナジックボウル美浜(北谷町)	運転経歴証明書を提示した本人及びご家族(6名まで対象) ボウリング代会員料金を適用(お一人3ゲームまで) ※年齢制限なし
株式会社 琉球補聴器	沖縄県公安委員会交付の運転経歴証明書を提示した本人の ①補聴器新規購入時、電池サービス ②補聴器新規購入時、送迎無料(購入後はご自宅へのお出張、調整を一生無料) ③補聴器新規購入時、琉球補聴器の商品券3万円分進呈(5万円以上の補聴器購入の場合) とする。 ただし、他の割引きとの併用及び特価品は除外するものとする。
クルマ買取販売ソコカラ (株式会社はなまる沖縄支店)	自動車の買取金額を10%アップ(上限5万円) ※運転免許証自主返納者本人名義の車両に限る ※問い合わせ時に「運転免許自主返納サポート制度を利用する」と伝える ※車両引取りの際、「運転経歴証明書」を確認します ※問い合わせ先: 0120-590-870

令和7年3月現在

その他のサービス

キーワード ▶ 見守り

名称	住所	電話番号	内容等
<p>公的</p> <p>地域見守り隊</p> <p>-----</p> <p>那覇市 社会福祉協議会</p>	<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>地域関係者や協力員等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59か所（令和7年3月現在）の見守り隊があります。</p>
<p>公的</p> <p>見守り チャーびら隊</p> <p>-----</p> <p>那覇市 福祉政策課</p>	<p>泉崎1-1-1</p> <p>那覇市役所 2階 福祉政策課</p>	862-9002	<p>電気やガスのライフライン事業者や配達事業者等、業務で居宅を訪問する事業者の方と見守りの協力体制の協定を締結しています。異変に気付いた時は、速やかに那覇市役所へ通報し、関係機関等で安否確認等、必要な対応を行います。令和7年3月末現在、14事業所と協定を結んでいます。</p>
<p>公的</p> <p>緊急通報 システム事業</p> <p>-----</p> <p>那覇市 チャーがんじゅう課</p>	<p>泉崎1-1-1</p> <p>那覇市役所 2階 チャーがんじゅう課 在宅福祉グループ</p>	862-9010	<p>65歳以上のひとり暮らしの高齢者で、慢性疾患等で常時見守りを要する状態にある方が対象。居宅において緊急事態に陥った際に、緊急通報システムを使用し、迅速に協力者への連絡、救急車の手配ができます。 ※緊急時の協力者2人の確保、住居立ち入り承諾書、診断書の提出、固定電話の既設が要件</p>



その他のサービス

キーワード ▶ 見守り、電球交換、家電修理

名称	住所	電話番号	内容等
<p>公的</p> <p>ふれあいコール 事業</p> <p>-----</p> <p>那覇市 ちゃーがんじゅう課</p>	<p>泉崎 1-1-1 那覇市役所 2階 ちゃーがんじゅう課 在宅福祉グループ</p>	862-9010	<p>65歳以上で、虚弱で閉じこもりがちな一人暮らしの高齢者に定期的に電話をかけ、孤独感を和らげるとともに安否確認を行います。緊急連絡先1人の確保と緊急時の住居立ち入り等承諾書提出が要件です。緊急通報システム事業を利用している方は、対象外になります。</p>
<p>公的</p> <p>老人福祉 電話設置事業</p> <p>-----</p> <p>那覇市 ちゃーがんじゅう課</p>	<p>泉崎 1-1-1 那覇市役所 2階 ちゃーがんじゅう課 在宅福祉グループ</p>	862-9010	<p>65歳以上のひとり暮らしの高齢者（市町村民税非課税者）で、経済的理由から電話を保持していない方に対し、電話機を貸与することにより、孤独感を和らげるとともに安否確認を行えるようにします。</p> <p>※毎月の基本料金を除く通話料は自己負担 ※保証人、設置承諾書（借家）が必要 ※申請窓口は、各地域包括支援センターです（P1参照）</p>
<p>有限会社 セイモリ電器</p>	<p>首里大名町 1-258</p>	884-7488	<p>お店で購入した方限定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電球交換 ・家電の修理
<p>トレンドとなみ （首里店、 おもろまち店）</p>	<p>首里平良町 1-51</p>	886-8676	<ul style="list-style-type: none"> ・電球交換 ・家電修理 <p>※首里地区、新都心地区に限る</p>
<p>カナタカ電器</p>	<p>字国場922</p>	855-2337	<p>家電修理、販売 その他：見守り</p>
<p>有限会社 沖縄ブルータス</p>	<p>長田2-9-30</p>	832-3415	<p>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。</p>
<p>トレンドむらやま</p>	<p>久米2-24-1</p>	868-8297	<p>電球交換、家電修理 ※詳細は電話相談</p>

その他のサービス

キーワード ▶ 見守り、訪問理美容、配食サービス

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	楚辺 1-11-5	833-6880 ----- 080- 6498-7939 担当：長友	高齢者施設、障がい者施設、病院、在宅等への訪問理美容や福祉理美容師の育成、車いす利用者への着物の着付けを行っております。 ※詳しくは日本理美容福祉協会沖縄センターをご参照ください。
公的 食の自立支援 事業 ----- 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 在宅福祉グループ)	862-9010	65歳以上の独居または高齢者のみの市町村税非課税世帯で、家族の給食支援が困難な方へ昼食を配達します。 ※詳細は、P56・P57をご覧ください。
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。 栄養士監修のもと、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。 <u>ご飯付きコース 698円(税込)</u> 1食あたり平均：塩分2.5g、カロリー500kcal <u>おかずコース 698円(税込)</u> 1食あたり平均：塩分2.5g、カロリー350kcal <u>しっかりおかずコース 760円(税込)</u> 1食あたり平均：塩分3g、カロリー500kcal
まごころ弁当 那覇店	与儀 2-13-8	996-7383 固定電話 ----- 992-2099 FAX	平日、土日祝祭日、昼・夕食の配達。安否確認、お話しサービス実施。味付け、栄養バランスに配慮したお弁当を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



名称	住所	お問い合わせ	備考
<p>公的 介護保険べんり帳</p>  <p>那覇市 チャーがんじゅう課</p>	<p>泉崎1-1-1 那覇市役所 2階 チャーがんじゅう課</p>	862-9010	那覇市の介護保険料やサービスの利用料等を掲載。
<p>公的 那覇市生涯学習メニューブック</p> <p>那覇市教育委員会 生涯学習課</p>	<p>泉崎1-1-1 那覇市役所 10階 那覇市教育委員会 生涯学習課</p>	917-3502	那覇市役所各課や大学、関係施設等が開催する講座や学級、出前講座などを掲載。
<p>公的 なは社協だより</p>  <p>那覇市 社会福祉協議会</p>	<p>金城3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階</p>	857-7766	毎月発行。事業やボランティア募集のご案内等を掲載。

「食の自立支援事業」について

65歳以上の1人暮らし、または65歳以上の高齢者のみの世帯で、市民税非課税世帯の方を対象としています。自ら食事の用意ができない方に対し、月～土曜日のうち最大週4回まで昼食を配達します。また、配食による食生活の改善だけでなく、安否確認も目的としています。

【世帯、所得要件】

- ◎独居、高齢者のみの世帯で、市民税非課税世帯

【その他の要件】

- ◎自ら食の確保ができない（調理・買い物ができない）
- ◎近隣に配偶者や子が居住していない（徒歩5分圏内）
- ◎申請には原則保証人と緊急連絡先が必要

【利用料金】

- ◎収入によって1食 200円～400円

【その他注意事項】

※安否確認も目的としている事業です。

お弁当は手渡しでの受取りとなり、留守中に玄関等に置いておくことはできません。配達日に外出する場合は、事前にお弁当業者へのキャンセルの連絡をしてください。

（事前連絡が無い場合、キャンセル料が発生します）

申請の流れ

※申請から開始までに1週間ほどかかります※

- ①申請要件を確認し、地域包括支援センターへ相談
↓
- ②地域包括支援センター職員による訪問調査
↓
- ③役所へ申請書類を提出（地域包括支援センターが代行）
↓
- ④調整会議で該当・非該当を決定
↓
- ⑤サービス開始

《 お問い合わせ 》 ☎ 862-9010

那覇市役所 チャーがんじゅう課 在宅福祉グループ

「食の自立支援事業」委託事業所

No.	事業所名	所在地	連絡先	弁当種類	主食(選択)	主食(形態)	副食(形態)	使い捨て容器に する場合の追加料金
1	ハイサイ 配彩	首里末吉町 3-15-1 コープサンアングル 101	884-8335	普通食 糖尿病食 透析食 腎臓病食 高血圧食 制限食	白米 玄米(+50円)	普通 アチビー お粥 ミキサー	普通 軟菜 キザミ 超キザミ ミキサー とろみ付き	1回30円
2	パーソナル フードサービス	宜野湾市上原 2-10-20	893-7744	普通食 塩分制限食 糖尿病食 腎臓病食 透析食 アレルギー食 等	白米 玄米	普通 アチビー お粥	普通 軟菜 (ニククター) キザミ	0円 (希望があれば 変更)
3	ヘルシーフーズ	大道6-1	963-9612	普通食 糖尿病食 腎臓病食 透析食 低残渣食 その他医師が指示 した食事箋	白米	普通 俵おにぎり アチビー 全粥 ミキサー ソフト食	普通 一口大 粗キザミ キザミ 超キザミ ミキサー ソフト食	0円 (使い捨てのみ)
4	タクハイ 宅配 クック123 (那覇・浦添店)	松川 2-11-8	987-6761	普通食 健康ボリューム食 幸せたんぱく食 カロリー調整食 消化にやさしい食 やわらか食 たんぱく調整食 ムース食 透析食	白米	普通 アチビー お粥 (ミキサー)	普通 一口大 粗キザミ 極キザミ ミキサー	0円 (使い捨てのみ)
5	ハイショク アイ 配食のふれ愛 (那覇・豊見城店)	豊見城市真玉橋 297	996-2102	普通食 糖尿病食 透析食 ムース食	白米	普通 アチビー お粥	普通 一口大 キザミ 極キザミ	1回50円
6	ベントウ まごころ弁当 (那覇中央店)	寄宮2-29-2 1階	970-2597	普通食 減塩食 糖尿病食 ムース食	白米	普通 アチビー 全粥 ミキサー	普通 一口大 粗キザミ 超キザミ ペースト	0円 (洗うのが難しい 方は、そのまま返 却しても構わない とのこと)
7	ゲットウ ハナ 月桃の花	安里1-2-6 1階	943-4605	普通食 糖尿病食 透析食 アレルギー食 高血圧食	白米 玄米	普通 アチビー	普通 キザミ とろみ付き (+150円)	0円 (使い捨てのみ)

令和7年3月現在

詳細は各事業所へお問い合わせください

真和志地域乗合タクシー



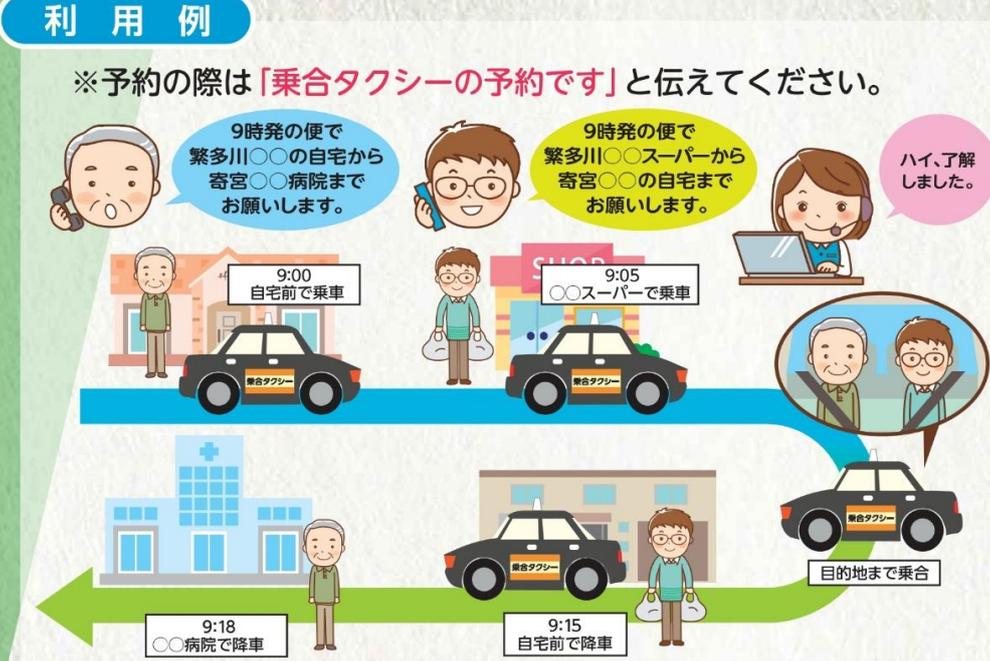
予約先 (株)鏡原第一交通
電話 0120-7801-24 **FAX** 098-868-8648

運賃 大人 300円 小学生 150円 未就学児 無料 ※中学生以上は大人運賃です。小学生・未就学児は保護者の同伴が必須です。

運賃割引(大人運賃の1割引)
 ①障がい者割引(身体・知的・精神障がい者の方は各種手帳をご提示ください)
 ②免許自主返納者割引(65歳以上で自動車運転免許を自主返納された方は運転経歴証明書をご提示ください)
 お支払い方法は、現金のほか、タクシーチケット・クレジットカード・Edyのご利用が可能です。

運行時間 6時から20時30分まで30分ごとの運行となります。
 (裏面の「乗合タクシー時刻表」をご覧ください)

利用方法 【利用の際は事前予約が必要です】
 ★電話、FAXまたは乗合タクシー車内にて予約(毎日24時間受付)
 ★利用日の1週間前から発車時刻の30分前まで予約が可能です。



運賃のお支払い例

大人(300円) 大人(300円)
お一人ずつ300円
 (※1)複数人で乗合っても、お一人ずつ300円、中学生以上は大人運賃です。

大人(300円) 小学生(150円) 未就学児(無料)
お支払い額:450円
 (※2)小学生以下は半額・未就学児は無料

大人(300円) 未就学児(無料) 赤ちゃん(無料)
お支払い額:300円
 (※3)小学生以下は保護者の同伴が必要

(注) 乗合状況により、ご乗車のお時間が若干遅れる事があります。

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



※バス停にて乗降する場合、道路交通法によりバス停から前後10メートル以上離れた場所での乗降となりますので、ご了承ください。

運行システム

- ①【予約時間】 利用日の1週間前から発車時刻の30分前まで
- ②【予約方法】 電話、FAXまたは乗合タクシー車内にて予約(毎日24時間受け)
- ③【運行時間】 6時から20時30分まで(30分ごとの運行)
- ④【支払方法】 現金のほか、タクシーチケット・クレジットカード・Edy
- ⑤【運賃割引】 障がい者割引、免許自主返納者割引

この機会に是非、乗合タクシーをご利用くださいますようお願いいたします。

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



那覇市真和志地域乗合タクシー事業に関することはこちらから

乗合タクシー時刻表

- ◆各時間、最大2台で運行(1日最大60台運行)
- ◆平日・休日ともに同一時間で利用可能

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



凡例

- 運行区域
- 主要交通結節点
- バス路線
- バス路線番号
- モノレール路線



福祉バスふくちゃん号

(月・水・金)

(火・木・土)

本庁地区・小禄地区 首里地区・真和志地区

(月・水・金)

(火・木・土)

4つのコースを運行しています!

ふくちゃん号(福祉バス)は、那覇市民で、60歳以上の高齢者又は障がいのある方(付き添い1人まで)が無料で乗れます。
決まった曜日・時間に所定のルートを実行しています。
所定のバス停で手をあげてバスを止め
お得に気軽にご乗車ください!



ふくちゃん号についてのお問合せ

那覇市チャージョウ課 ☎098-862-9010

ゆいレールもあわせて ご利用ください!

ふくちゃん号とゆいレールを乗り継いで、
お出かけを楽しみましょう♪



障がい者割引

障がい(身体・知的・精神)をお持ちの方は、特定の障がい者手帳を提示することで、ご本人と介護者(1人につき1人まで)は割引率5割(10円単位に切り上げ)が適用されます。

がんじゅう1日乗車券

70歳
以上の方!

土日祝日、慰霊の日に、70歳以上の那覇市民の方は、モノレール1日乗車券が300円で購入できます。購入の際は、年齢(生年月日)、住所が確認できる公的証明書(運転免許証、健康保険証等)を駅係員に提示してください。

免許返納者割引

65歳
以上の方!

65歳以上で、運転免許証を返納し発行された「運転経歴証明書」を提示することで、割引率5割(10円単位に切り上げ)が適用されます。駅窓口にお尋ねください。

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)

(運休 / 祝日(敬老の日を除く)、慰霊の日、12月29日～1月3日)

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!



那覇市民で、60歳以上の高齢者又は障がいのある方(付き添い1人まで)が無料で乗れます。

公共施設のほか、病院やお買い物などでもご利用いただけます。お気軽にご利用ください。

乗車する際は、所定のバス停で、手を挙げてバスを停めてご乗車ください。

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

令和6年10月発行

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 体操同好会
石嶺公民館 第2 学習室
(首里石嶺町 2-70-9)
【日時】 毎週月曜日 / 10:00 ~ 12:00 | B 切手ボランティア
那覇市地域包括支援センター石嶺
(那覇市首里石嶺町 2-97-1)
【日時】 毎月第3 金曜日 / 時間: 14:00 ~ 16:00 | C 大名市営住宅いきいき百歳体操教室
大名市営住宅集会所
【日時】 毎週火曜日・土曜日 / 10:00 ~ 12:00 |
| D 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)
【日時】 第2・4 水曜日 / 14:00 ~ 15:00 | E なかよしダンスサークル
大名小学校地域連携室
【日時】 毎週木曜日 / 10:30 ~ 12:00 | F 大名生涯学習館
大名小学校
【日時】 平日 / 10:00 ~ 21:00 |
| G 大名第2 団地いきいき百歳体操チーム
大名第2 団地自治会集会所
【日時】 毎週火曜日 / 10:00 ~ 11:30 | H 末吉倶楽部
末吉市営住宅集会所
【日時】 毎週月曜日 / 10:00 ~ 11:30 | I 儀保がんじゅう会
儀保町民会館
(首里儀保町 4 丁目 79-29)
【日時】 毎週金曜日 / 10:00 ~ 11:00 |
| J 007 いきいき百歳体操サークル
大名町公民館
(首里大名町 1 丁目 347)
【日時】 毎週土曜日 / 10:30 ~ 12:00 | | |

※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 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)
【日時】 第3 土曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30
【料金】 無料 【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(首里桃原町 1-8)
【日時】 第2 金曜日 / 午後 12:30 ~ 午後 3:30
【料金】 250 円(食事なし) 【連絡先】 包括 城西 / 550 円(食事希望) 887-7700 | ウ やちむんカフェ
Café 土の器(首里石嶺町 3-56)
【日時】 第1 土曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
【料金】 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)
【日時】 第3 火曜日 / 午前 10:00 ~ 11:00
【料金】 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 2-19-7)
【日時】 毎週月曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 4:00
【料金】 100 円 【連絡先】 包括 松島 / 882-2266 | カ くわっちー会
地域包括支援センター松島(古島 2-19-7)
【日時】 第4 金曜日 / 11:30 ~ 12:30
【料金】 無料(昼食持参注文) 【連絡先】 包括 松島 / 882-2266 |
| キ 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)
【日時】 毎月第4 土曜日 / 午前 10:00 ~ 11:30
【料金】 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是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 【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 2-13-1	

首里地区コース (月・水・金)

ふくちゃん号時刻表

1便	2便	3便	4便	バス停名	1便	2便	3便	4便	バス停名	1便	2便	3便	4便	バス停名			
1	8:40	10:15	12:00	15:00	未吉老人福祉センター	13	8:56	10:31	12:15	15:15	首里りうぼう前バス停	25	9:10	10:45	12:31	15:31	大名第二団地入口
2	8:42	10:17	12:02	15:02	那覇市立病院前バス停	14	8:57	10:32	12:16	15:16	第二石嶺バス停	26	9:11	10:46	12:33	15:33	大名第二団地自治会集会所
3	8:43	10:18	12:03	15:03	未吉公園前バス停	15	8:58	10:33	12:17	15:17	地域包括支援センター 石嶺前	27	9:15	10:50	12:37	15:37	大名市営住宅内駐車場
4	8:46	10:21	12:05	15:05	備保バス停(山川麓前)	16	9:00	10:35	12:19	15:19	石嶺団地自治会事務所前バス停	28	9:17	10:52	12:39	15:39	大名第一団地入口バス停
5	8:47	10:22	12:06	15:06	桃原バス停	17	9:01	10:36	12:21	15:21	那覇バス石嶺営業所バス停	29	9:18	10:53	12:40	15:40	平良入口バス停
6	8:48	10:23	12:07	15:07	山川2丁目バス停	18	9:02	10:37	12:22	15:22	金井医院前バス停	30	9:20	10:55	12:41	15:41	平良バス停
7	8:49	10:24	12:08	15:08	首里高校前バス停	19	9:03	10:38	12:23	15:23	石嶺バス停(琉銀前)	31	9:22	10:57	12:44	15:44	備保バス停(環状2号線)
8	8:50	10:25	12:09	15:09	首里城公園入口バス停	20	9:04	10:39	12:24	15:24	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)	32	9:23	10:58	12:45	15:45	未吉公園前バス停
9	8:51	10:26	12:10	15:10	首里公民館前バス停	21	9:06	10:41	12:27	15:27	平安病院前バス停(首里てんぐらや前)	33	9:24	10:59	12:47	15:47	すこやか薬局松島店前
10	8:52	10:27	12:11	15:11	鳥堀1丁目バス停(JAおきなわ前)	22	9:07	10:42	12:28	15:28	若夏学院前バス停	34	9:29	11:04	12:51	15:51	真嘉比バス停(那覇西クリニックまび前)
11	8:54	10:29	12:13	15:13	首里駅前バス停	23	9:08	10:43	12:29	15:29	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)	35	9:30	11:05	12:53	15:53	ハッピーデンタルクリニック前
12	8:55	10:30	12:14	15:14	久場川団地入口バス停	24	9:09	10:44	12:30	15:30	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く)入口	36	9:33	11:08	12:56	15:56	未吉老人福祉センター

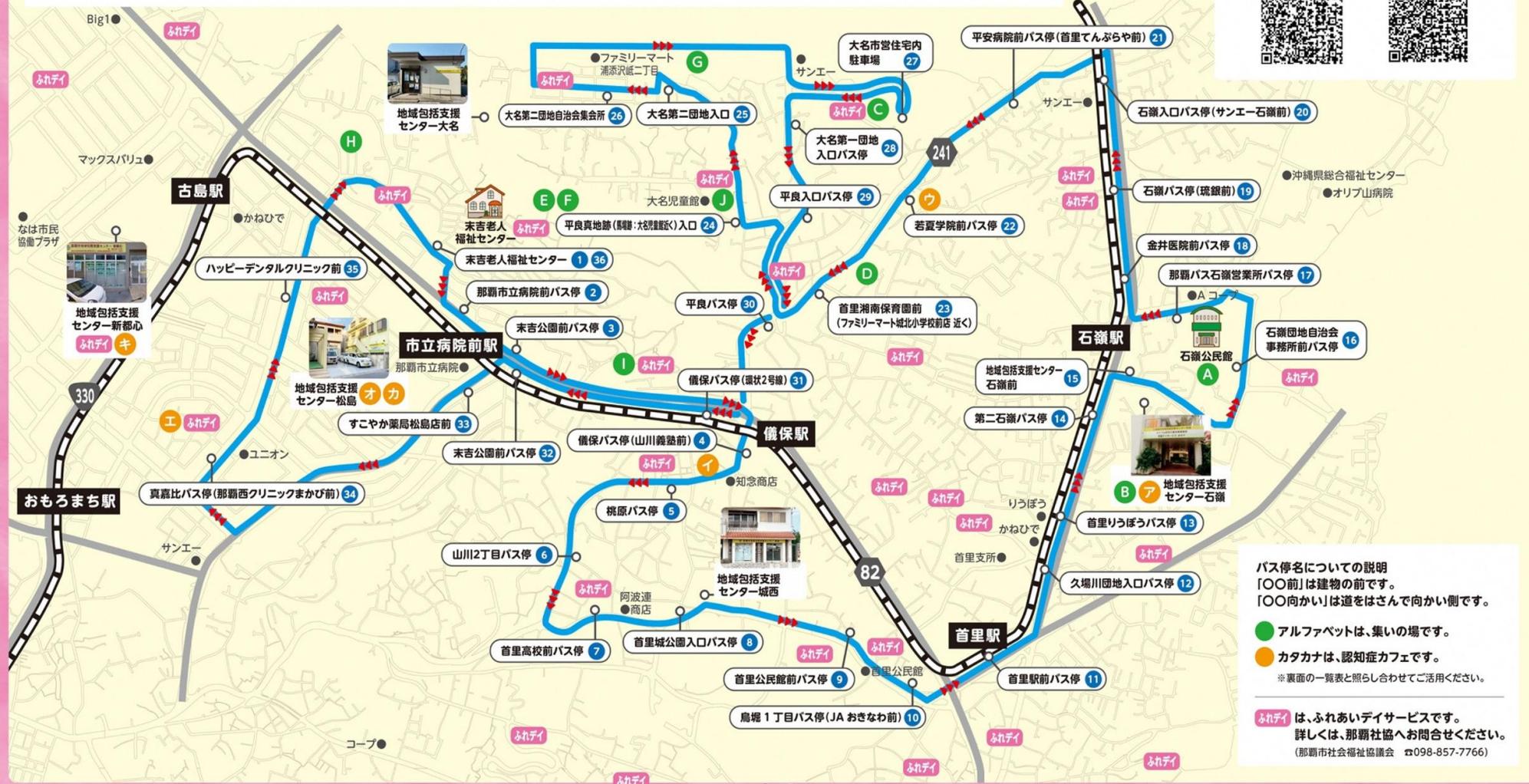
● 数字は「路線時刻番号」です。乗車時刻を確認して、ご利用ください。

※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

福祉バス
ホームページQRコード
スマートフォンでQRコードをスキャンすると以下の情報が確認できます。

時刻表 **マップ**

バス停写真 **その他情報**



バス停名についての説明
「〇〇前」は建物の前です。
「〇〇向かい」は道をはさんで向かい側です。

● 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)

福祉バス ふくちゃん号 時刻表		令和6年10月1日時点			
◎ 首里コース(月・水・金)					
番号	バス停名	1 便	2 便	3 便	4 便
1	末吉老人福祉センター	8:40発	10:15発	12:00発	15:00発
2	那覇市立病院前バス停	8:42	10:17	12:02	15:02
3	末吉公園前バス停	8:43	10:18	12:03	15:03
4	儀保バス停(山川義塾前)	8:46	10:21	12:05	15:05
5	桃原バス停	8:47	10:22	12:06	15:06
6	山川2丁目バス停	8:48	10:23	12:07	15:07
7	首里高校前バス停	8:49	10:24	12:08	15:08
8	首里城公園入口バス停	8:50	10:25	12:09	15:09
9	首里公民館前バス停	8:51	10:26	12:10	15:10
10	鳥堀1丁目バス停(JAおきなわ前)	8:52	10:27	12:11	15:11
11	首里駅前バス停	8:54	10:29	12:13	15:13
12	久場川団地入口バス停	8:55	10:30	12:14	15:14
13	首里りうぼう前バス停	8:56	10:31	12:15	15:15
14	第二石嶺バス停	8:57	10:32	12:16	15:16
15	地域包括支援センター石嶺前	8:58	10:33	12:17	15:17
16	石嶺団地自治会事務所前バス停	9:00	10:35	12:19	15:19
17	那覇バス石嶺営業所バス停	9:01	10:36	12:21	15:21
18	金井医院前バス停	9:02	10:37	12:22	15:22
19	石嶺バス停(琉銀前)	9:03	10:38	12:23	15:23
20	石嶺入口バス停(サンエー石嶺前)	9:04	10:39	12:24	15:24
21	平安病院前バス停(首里てんぷらや前)	9:06	10:41	12:27	15:27
22	若夏学院前バス停	9:07	10:42	12:28	15:28
23	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)	9:08	10:43	12:29	15:29
24	平良真地跡(馬場跡:大名児童館近く) 入口	9:09	10:44	12:30	15:30
25	大名第二団地入口	9:10	10:45	12:31	15:31
26	大名第二団地自治会集会所	9:11	10:46	12:33	15:33
27	大名市営住宅内駐車場	9:15	10:50	12:37	15:37
28	大名第一団地入口バス停	9:17	10:52	12:39	15:39
29	平良入口バス停	9:18	10:53	12:40	15:40
30	平良バス停	9:20	10:55	12:41	15:41
31	儀保バス停(環状2号線)	9:22	10:57	12:44	15:44
32	末吉公園前バス停	9:23	10:58	12:45	15:45
33	すこやか薬局松島店前	9:24	10:59	12:47	15:47
34	真嘉比バス停(那覇西クリニックまかび前)	9:29	11:04	12:51	15:51
35	ハッピーデンタルクリニック前	9:30	11:05	12:53	15:53
36	末吉老人福祉センター	9:33	11:08	12:56	15:56

※ 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

バス停のご紹介～首里地区コース～



桃原バス停

5番	1便	2便	3便	4便
	8:47	10:22	12:06	15:06



ご紹介は一部抜粋のため、他のバス停を確認されたい方は [那覇市HP](#) をご覧ください。
 『福祉バス「ふくちゃん号」について（時刻表、運行ルートマップ等）』

石嶺入口バス停（サンエー石嶺前）

20番	1便	2便	3便	4便
	9:04	10:39	12:24	15:24



ハッピーデンタルクリニック前

35番	1便	2便	3便	4便
	9:30	11:05	12:53	15:53



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)
(運休 / 祝日(敬老の日を除く)、慰霊の日、12月29日～1月3日)

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!



那覇市民で、60歳以上の高齢者又は障がいのある方(付き添い1人まで)が無料で乗れます。
公共施設のほか、病院やお買い物などでもご利用いただけます。お気軽にご利用ください。
乗車する際は、所定のバス停で、手を挙げてバスを停めてご乗車ください。

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] 那覇市チャージョウ課 ☎098-862-9010

令和6年10月発行

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

- | | | |
|---|--|--|
| 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)
[日時] 毎週月曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00 | 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)
[日時] 毎週土曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00 | C 元気になる会
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[日時] 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)
[日時] 毎週金曜日 / 10:00 ~ 12:00 | E スマホ体験講座
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1)
[日時] [日時]月・水のうち不定期開催
お問い合わせは 098-943-5658(シルバー人材センター)まで | F 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)
[日時] 毎週水曜日 / 10:30 ~ 12:00 |
| G 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)
[日時] 毎月第2・4金曜日 / 10:00 ~ 11:30 | H カーリンコン
那覇市地域包括支援センター城岳
(松尾 2-16-45 又吉ビル 101)
[日時] 第2・4火曜日 / 14:00 ~ 15:30(祝祭日を除く) | I 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)
[日時] 第1~4木曜日 / 13:30 ~ 15:30 |
| J 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)
[日時] 毎週土曜日 13:30 ~ 15:30 | K 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)
[日時] コロナの影響にて休止中。今年4月以降の再開検討しています。 | L 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)
[日時] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 15:30 |
| M 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)
[日時] 毎週月曜日 / 10:00 ~ 12:00 | N 水曜サークル(パワーメンズサークル)
那覇市地域包括支援センター古波蔵
(古波蔵 4-7-5 1F)
[日時] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 12:00 | O 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)
[日時] 毎週水曜日 / 14:00 ~ 16:00 |
| P 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)
[日時] 毎週木曜日 / 10:00 ~ 12:00 | Q 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)
[日時] 毎週土曜日 / 10:00 ~ 12:00 | R 木曜サークル(いきいきセミナー)体操教室
那覇市地域包括支援センター若狭
(若狭 2-1-10)
[日時] 第1・第3木曜日 / 14:00 ~ 15:30 |
| S さわさわ会
モノレール 牧志駅近く
うふシーサー前広場
[日時] 毎週火・木・土曜日 / 夏 6:30 ~ 冬 6:30 ~ | T ていーだ会
モノレール 牧志駅近く
うふシーサー前広場
[日時] 第1・3月曜日 / 14:00 ~ 15:30 | U 体操サークル真和志
神原小学校 地域連携室
(樋川 2-7-1)
[日時] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 11:00 |

※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、那覇市チャージャー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)
[日時] 第3火曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 4:00
[料金] 無料 [連絡先] 包括 若狭 / 863-1165 | イ なないろカフェ
くもじ・にじろ館(緑ヶ丘公園集会所)(牧志 1-6-55)
[日時] 第2金曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00
[料金] 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 又吉ビル 101)
[日時] 第3水曜日 / 午前 10:00 ~ 11:30
[料金] 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Aパート 1F)
[日時] 第1・3火曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30
[料金] 100円 [連絡先] 包括 古波蔵 / 855-6254 | オ HAPPY! メモリーカフェ
安里一区公民館(安里 3-19-14)
[日時] 第3水曜日 14:00 ~ 15:00
[料金] 100円 [連絡先] 包括 安里 / 860-2211 | カ もっとスマイルカフェ
モスバーガー壺屋店
[日時] 第4木曜日 10:00 ~ 11:30
[料金] ワンオーダー制 [連絡先] 包括 安里 / 860-2211 |
| キ オレンジカフェくば原
小規模多機能住宅介護事業所くば原 デッキテラス(那覇市国場 927-1)
[日時] 毎月第2金曜日 14:00 ~ 15:30
[料金] 100円 [連絡先] 包括 国場 / 851-9308 | ※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是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、壺屋、牧志 3丁目、樋川 2丁目、寄宮 1丁目・2丁目 [連絡先] 987-9512 那覇市寄宮 1-9-5 1階
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、垣花町、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、宇栄原 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、樋川 1丁目 [連絡先] 855-6254 那覇市古波蔵 4-7-5 1F	

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

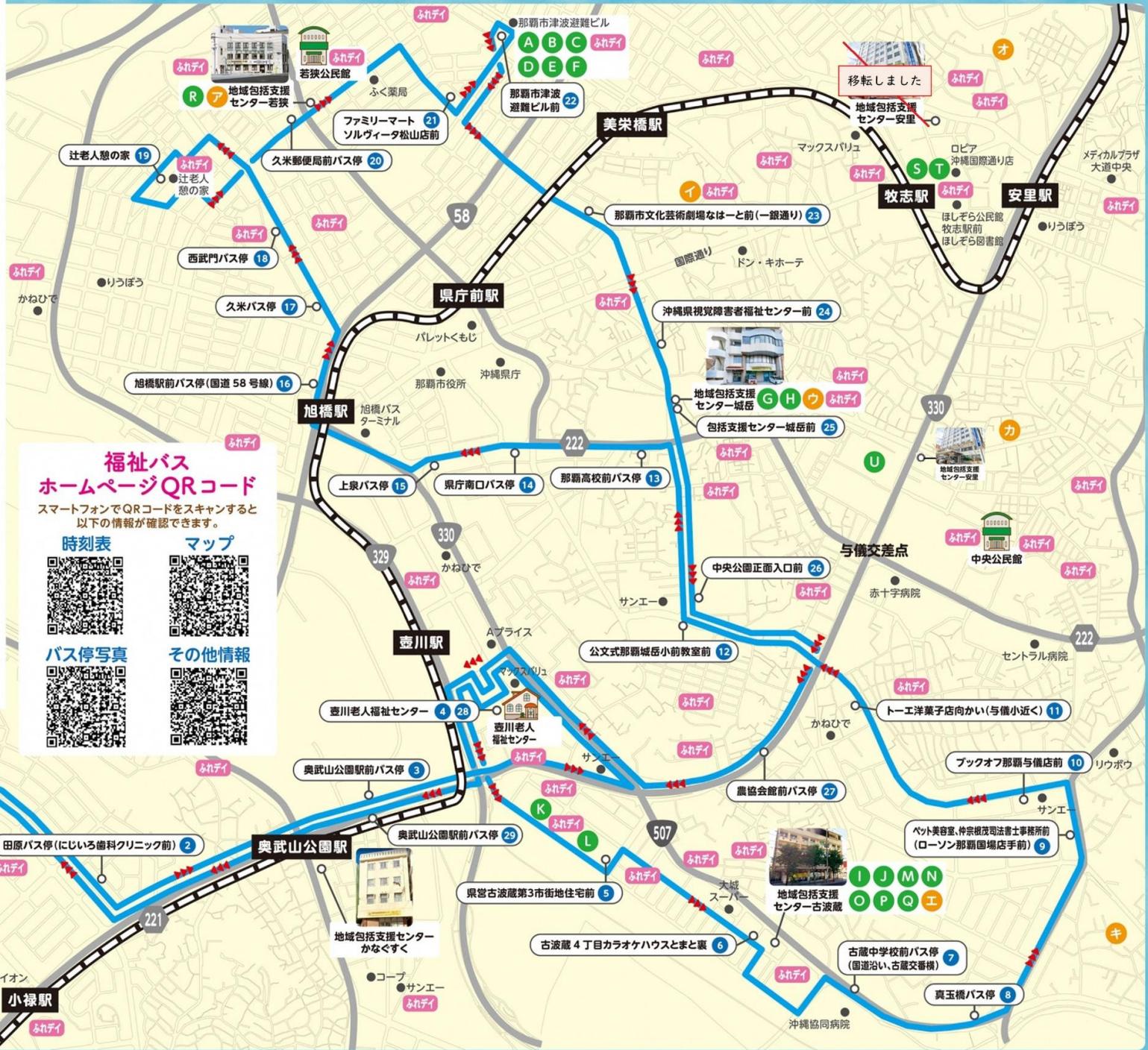
	1便	2便	3便	4便	バス停名
1	8:30	10:20	12:15	15:00	那覇市総合福祉センター
2	8:34	10:24	12:19	15:04	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)
3	8:43	10:33	12:28	15:13	奥武山公園駅前バス停
4	8:48	10:38	12:33	15:18	豊川老人福祉センター
5	8:52	10:42	12:37	15:22	県営古波蔵第3市街地住宅前
6	8:54	10:44	12:39	15:24	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏
7	8:56	10:46	12:41	15:26	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)
8	8:57	10:47	12:42	15:27	真玉橋バス停
9	8:59	10:49	12:44	15:29	心外館、仲宗根茂司法書士事務所前(ローソン那覇国場店前)
10	9:00	10:50	12:45	15:30	ブックオフ那覇与備店前
11	9:02	10:52	12:47	15:32	トーエ洋菓子店向かい(与備小近く)
12	9:05	10:55	12:50	15:35	公文式那覇城岳小前教室前
13	9:08	10:58	12:53	15:38	那覇高校前バス停
14	9:09	10:59	12:54	15:39	県庁南口バス停
15	9:10	11:00	12:55	15:40	上泉バス停
16	9:13	11:03	12:58	15:43	旭橋駅前バス停(国道58号線)
17	9:14	11:04	12:59	15:44	久米バス停
18	9:15	11:05	13:00	15:45	西武門バス停
19	9:18	11:08	13:03	15:48	辻老人憩の家
20	9:21	11:11	13:06	15:51	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前
21	9:23	11:13	13:08	15:53	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前
22	9:24	11:14	13:09	15:54	那覇市津波避難ビル前
23	9:28	11:18	13:13	15:58	那覇市文化芸術劇場なはーと前(一銀通り)
24	9:30	11:20	13:15	16:00	沖縄県視覚障害者福祉センター前
25	9:31	11:21	13:16	16:01	包括支援センター城岳前
26	9:33	11:23	13:18	16:03	中央公園正面入口前
27	9:37	11:27	13:22	16:07	農協会館前バス停
28	9:42	11:32	13:27	16:12	豊川老人福祉センター
29	9:47	11:37	13:32	16:17	奥武山公園駅前バス停
30	9:53	11:43	13:38	16:23	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 那覇市チャージング課 TEL 098-862-9010

バス停名についての説明
「〇〇前」は建物の前です。
「〇〇向かい」は道を挟んで向かい側です。

- 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)



福祉バス
ホームページQRコード
スマートフォンでQRコードをスキャンすると以下の情報が確認できます。

時刻表 **マップ**

バス停写真 **その他情報**

福祉バス ふくちゃん号 時刻表					
◎ 本庁コース(月・水・金)					
令和6年10月1日時点					
番号	バス停名	1便	2便	3便	4便
1	那覇市総合福祉センター	8:30発	10:20発	12:15発	15:00発
2	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)	8:34	10:24	12:19	15:04
3	奥武山公園駅前バス停	8:43	10:33	12:28	15:13
4	壺川老人福祉センター	8:48	10:38	12:33	15:18
5	県営古波蔵第3市街地住宅前	8:52	10:42	12:37	15:22
6	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏	8:54	10:44	12:39	15:24
7	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)	8:56	10:46	12:41	15:26
8	真玉橋バス停	8:57	10:47	12:42	15:27
9	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)	8:59	10:49	12:44	15:29
10	ブックオフ那覇与儀店前	9:00	10:50	12:45	15:30
11	トーエ洋菓子店向かい(与儀小近く)	9:02	10:52	12:47	15:32
12	公文式那覇城岳小前教室前	9:05	10:55	12:50	15:35
13	那覇高校前バス停	9:08	10:58	12:53	15:38
14	県庁南口バス停	9:09	10:59	12:54	15:39
15	上泉バス停	9:10	11:00	12:55	15:40
16	旭橋駅前バス停(国道58号線)	9:13	11:03	12:58	15:43
17	久米バス停	9:14	11:04	12:59	15:44
18	西武門バス停	9:15	11:05	13:00	15:45
19	辻老人憩の家	9:18	11:08	13:03	15:48
20	久米郵便局前バス停	9:21	11:11	13:06	15:51
21	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前	9:23	11:13	13:08	15:53
22	那覇市津波避難ビル前	9:24	11:14	13:09	15:54
23	那覇市文化芸術劇場なは一と前(一銀通り)	9:28	11:18	13:13	15:58
24	沖縄県視覚障害者福祉センター前	9:30	11:20	13:15	16:00
25	地域包括支援センター城岳前	9:31	11:21	13:16	16:01
26	中央公園正面入口前	9:33	11:23	13:18	16:03
27	農協会館前バス停	9:37	11:27	13:22	16:07
28	壺川老人福祉センター	9:42	11:32	13:27	16:12
29	奥武山公園駅前バス停	9:47	11:37	13:32	16:17
30	那覇市総合福祉センター	9:53	11:43	13:38	16:23

※ 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 那覇市ちゃーがんじゅう課 TEL 098-862-9010

バス停のご紹介～本庁地区コース～



真玉橋バス停

8番	1便	2便	3便	4便
	8:57	10:47	12:42	15:27



ご紹介は一部抜粋のため、他のバス停を確認されたい方は [那覇市HP](#) をご覧ください。

『福祉バス「ふくちゃん号」について（時刻表、運行ルートマップ等）』

上泉バス停

15番	1便	2便	3便	4便
	9:10	11:00	12:55	15:40



那覇市津波避難ビル前

22番	1便	2便	3便	4便
	9:24	11:14	13:09	15:54



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)
(運休 / 祝日(敬老の日を除く)、慰霊の日、12月29日～1月3日)

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!



那覇市民で、60歳以上の高齢者又は障がいのある方(付き添い1人まで)が無料で乗れます。
公共施設のほか、病院やお買い物などでもご利用いただけます。お気軽にご利用ください。
乗車する際は、所定のバス停で、手を挙げてバスを停めてご乗車ください。

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

令和6年10月発行

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 テレビ体操
真地団地集会所
(真地 277)
[日時] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 12:00 | B 体操サークル真和志
神原小学校 地域連携室
(樋川 2-7-1)
[日時] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 11:30 | C 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)
[日時] 火曜日 15:00 ~ 16:00(祝日を除く)
木曜日 10:00 ~ 11:00(祝日・第5週を除く) |
| D 真地団地ゆんたく塾
真地団地集会所
(真地 277)
[日時] 毎週木曜日 / 14:00 ~ 16:00 | E 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)
[日時] 毎週金曜日 (午前・午後)
9:40 ~ 10:40・14:00 ~ 15:00 | F 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)
[日時] 毎週火曜日 / 10:00 ~ 12:00 |
| G ちゃんぶるサークル ※R6.3月現在参加者無し
那覇市地域包括支援センター国場
(上間 372-1F)
[日時] 毎週月曜日 / 10:00 ~ 12:00 | H すみれの会
ほしぞら公民館
[日時] 毎週月曜日 10:30 ~ 11:30 | I 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)
[日時] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 15:30 |
| J チャージがんじゅうセミナー
三原公民館
(三原 2-17-18)
[日時] 第2水曜日(祝日除く) / 10:00 ~ 11:30 | K こくばノルディックウォーキングクラブ
那覇市地域包括支援センター国場
(上間 372-1F)
[日時] 毎2水曜日 / 10:00 ~ 12:00
※夏季は暑さ対策のためお休み | L さわさわ会
モノレール 牧志駅近く
うふシーサー前広場
[日時] 毎週火・木・土曜日 / 夏 6:30 ~ ・冬 6:30 ~ |
| M Oていーだ会
那覇市地域包括支援センター古波蔵
モノレール 牧志駅近く うふシーサー前広場
[日時] 第1・3月曜日 / 14:00 ~ 15:30 | N よりそい売店
JA よりそいプラザ繁多川支店
(繁多川 4丁目 1-44)
[日時] 毎月第2火曜日 / 10:00 ~ 14:00 | ※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 認知症オレンジカフェ
アにじの森文庫 (松川 275-4-1F)
[日時] 第2水曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30
[料金] 無料 [連絡先] 包括 松川 / 882-1622 | イ かなさカフェ
かなさ保育園 2階(那覇市長田 2-28-40)
[日時] 第2水曜日 / 午前 10:30 ~ 12:00
[料金] 100円 [連絡先] 包括 識名 / 987-1010 | ウ ほっとうえまカフェ
那覇市上間 372番地
那覇市地域包括支援センター国場 交流室
[日時] 毎月第3水曜日 / 10:00 ~ 12:00
[料金] 100円 [連絡先] 包括 国場 / 851-9308 |
| エ HAPPY! メモリーカフェ
安里一区公民館(字安里 124)
[日時] 第3水曜日 14:00 ~ 15:00
[料金] 100円 [連絡先] 包括 安里 / 860-2211 | オ ハッピーゆんたく会
カラオケルーム ミィ (安里 388-1)
[日時] 第三金曜 14 ~ 16時
[連絡先] 代表:儀間 070-8504-1402 | カ BOOKブックこんにちは
識名小学校クラブハウス(那覇市識名 2-2-1)
[日時] 第3金曜日 午後 2:00 ~ 4:00
[料金] 無料 [連絡先] 包括 繁多川 / 963-6478 |
| キ オレンジカフェくくば原
小規模多機能居宅介護事業所くくば原 デッキテラス
(那覇市国場 927-1)
[日時] 毎月第2金曜日 14:00 ~ 15:30
[料金] 100円 [連絡先] 包括 国場 / 851-9308 | ク オレンジカフェ真地団地
真地団地自治会集会所
(那覇市真地 277番地)
[日時] 毎月第4火曜日 14:00 ~ 16:00
[料金] 100円 [連絡先] 包括 国場 / 851-9308 | |

※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

安里 [担当] 安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目 [連絡先] 987-9512 那覇市寄宮1-9-5 1階	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
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3-4-18 3階	識名 [担当] 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 [連絡先] 987-1010 那覇市長田1-16-7 C-101号
国場 [担当] 国場、仲井真、真地、上間、字識名 [連絡先] 851-9308 那覇市字上間 372 1F	

真和志地区コース (火・木・土)

●は1便・2便 ●は3便・4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	2便	バス停名	3便	4便	バス停名
1	8:40	10:15	12:00	15:00	識名老人福祉センター
2	8:42	10:17	12:01	15:01	石田中学校前バス停
3	8:43	10:18	12:03	15:03	識名小学校前バス停
4	8:44	10:19	12:05	15:05	真地バス停
5	8:45	10:20	12:08	15:08	真和志高校前バス停
6	8:46	10:22	12:10	15:10	真名団地内・おおぞら児童公園前
7	8:47	10:23	12:12	15:12	真地団地前(中央)
8	8:48	10:24	12:14	15:14	マックスバリュ-日橋店前
9	8:50	10:26	12:16	15:16	一日橋バス停
10	8:51	10:27	12:18	15:18	地域包括支援センター-国場前
11	8:52	10:28	12:20	15:20	まーいまいNaha入口
12	8:53	10:29	12:22	15:22	国場バス停(県道46号線)
13	8:56	10:32	12:25	15:25	ペット美容室・仲宗根茂司法書士事務所前
14	8:57	10:33	12:26	15:26	国場りうぼう向かい
15	8:58	10:34	12:28	15:28	赤十字病院前バス停
16	8:59	10:35	12:30	15:30	赤十字バス停(ファミリーマート前)
17	9:01	10:37	12:32	15:32	包括施設名: 長田北児童公園前
18	9:02	10:38	12:34	15:34	長田2丁目バス停(ローソン前)
19	9:05	10:41	12:36	15:36	上間入口バス停
20	9:06	10:42	12:38	15:38	寄宮バス停(ファミリーマート前)
21	9:07	10:43	12:40	15:40	識名小学校前バス停
22	9:08	10:44	12:42	15:42	識名老人福祉センター
23	9:09	10:45	12:44	15:44	識名交番前
24	9:10	10:46	12:46	15:46	長田2丁目バス停(ローソン前)
25	9:11	10:47	12:48	15:48	上間入口バス停
26	9:14	10:50	12:50	15:50	真和志高校前バス停
27	9:15	10:51	12:52	15:52	真地バス停
28	9:16	10:52	12:54	15:54	真和志高校前バス停
29	9:18	10:54	12:56	15:56	真地バス停
30	9:20	10:56	12:58	15:58	真和志高校前バス停
31	9:22	10:58	13:00	16:00	真和志高校前バス停
32	9:23	10:59	13:02	16:02	真和志高校前バス停
33	↓	11:06	13:05	16:05	真和志高校前バス停
34	9:27	11:12	13:08	16:08	真和志高校前バス停
35	9:28	11:13	13:10	16:10	真和志高校前バス停
36	9:31	11:16	13:12	16:12	真和志高校前バス停
37	9:32	11:17	13:14	16:14	真和志高校前バス停
38	9:33	11:18	13:16	16:16	真和志高校前バス停
39	9:36	11:21	13:18	16:18	真和志高校前バス停
40	9:38	11:22	13:20	16:20	真和志高校前バス停

※「のうれんプラザ(貸切バス乗降場内)」は2便と4便のみ停車します。1便と3便では停車しません。
※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 那覇市チャージンじゅう課 TEL 098-862-9010

福祉バス ホームページQRコード

スマートフォンでQRコードをスキャンすると以下の情報が確認できます。

時刻表



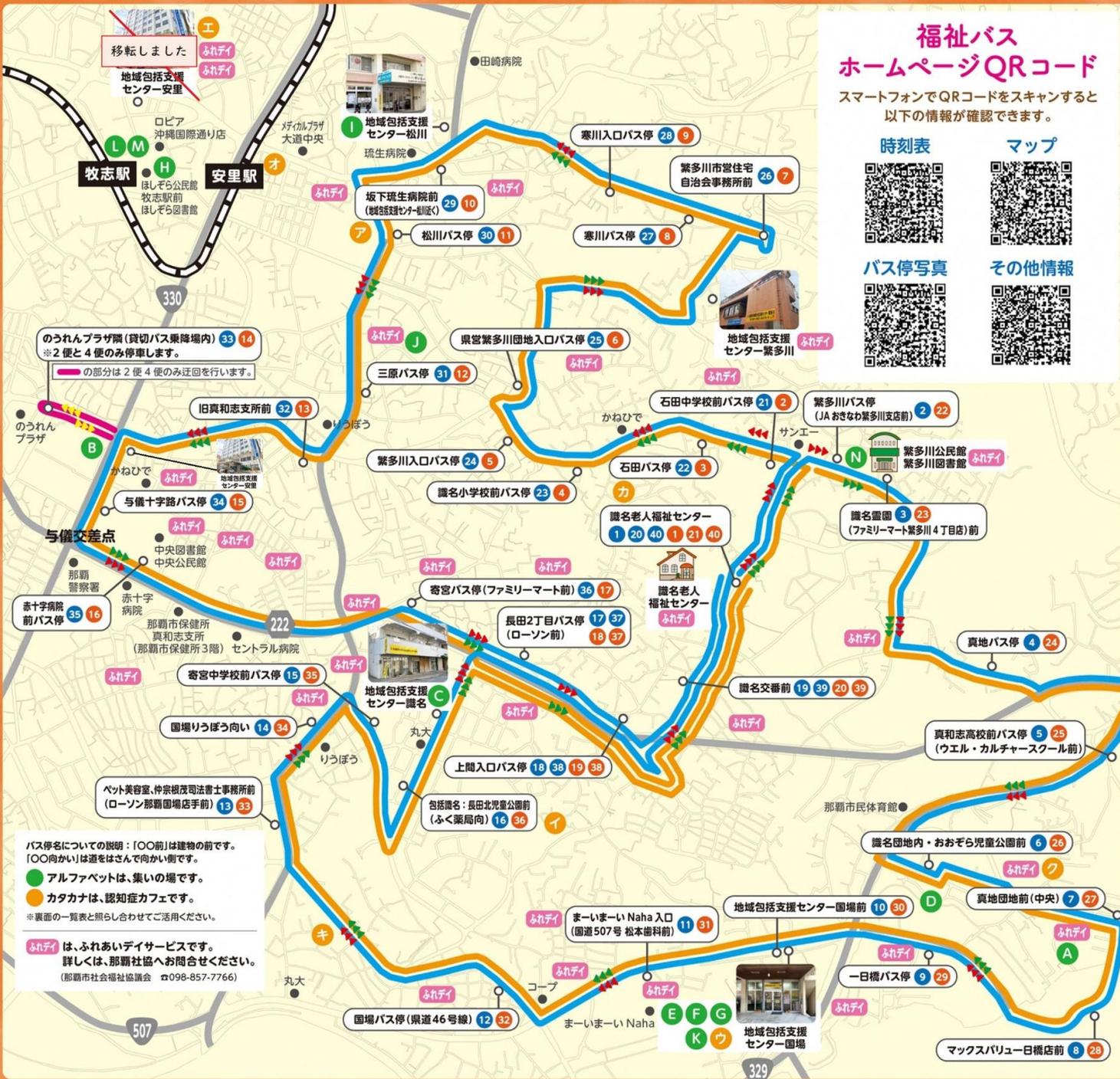
バス停写真



マップ



その他情報



バス停名についての説明:「〇〇前」は建物の前です。
「〇〇向かい」は道をさざで向かい側です。
●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)

福祉バス ふくちゃん号 時刻表
◎ 真 和 志 コ ー ス (火・木・土)

令和6年10月1日時点

番号	バス停名	1 便	2 便	バス停名	3 便	4 便
1	識名老人福祉センター	8:40発	10:15発	識名老人福祉センター	12:00発	15:00発
2	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)	8:42	10:17	石田中学校前バス停	12:01	15:01
3	識名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店)前	8:43	10:18	石田バス停	12:02	15:02
4	真地バス停	8:44	10:19	識名小学校前バス停	12:03	15:03
5	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	8:45	10:20	繁多川入口バス停	12:04	15:04
6	識名団地内・おおぞら児童公園前	8:46	10:22	県営繁多川団地入口バス停	12:05	15:05
7	真地団地前(中央)	8:47	10:23	繁多川市営住宅自治会事務所前	12:08	15:08
8	マックスバリュージュ店前	8:48	10:24	寒川バス停	12:09	15:09
9	一日橋バス停	8:50	10:26	寒川入口バス停	12:10	15:10
10	地域包括支援センター国場前	8:51	10:27	坂下琉生病院前 (地域包括支援センター松川近く)	12:12	15:12
11	まーいまーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)	8:52	10:28	松川バス停	12:13	15:13
12	国場バス停(県道46号線)	8:53	10:29	三原バス停	12:15	15:15
13	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)	8:56	10:32	旧真和志支所前	12:16	15:16
14	国場りうぼう向かい	8:57	10:33	のうれんプラザ隣(貸切バス乗降場内)	↓	15:23
15	寄宮中学校前バス停	8:58	10:34	与儀十字路バス停	12:20	15:29
16	包括識名・長田北児童公園前(ふく薬局向かい)	8:59	10:35	赤十字病院前バス停	12:21	15:30
17	長田2丁目バス停(ローソン前)	9:01	10:37	寄宮バス停(ファミリーマート前)	12:24	15:33
18	上間入口バス停	9:02	10:38	長田2丁目バス停(ローソン前)	12:25	15:34
19	識名交番前	9:05	10:41	上間入口バス停	12:26	15:35
20	識名老人福祉センター	9:06	10:42	識名交番前	12:29	15:37
21	石田中学校前バス停	9:07	10:43	識名老人福祉センター	12:30	15:38
22	石田バス停	9:08	10:44	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)	12:32	15:40
23	識名小学校前バス停	9:09	10:45	識名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店)前	12:33	15:41
24	繁多川入口バス停	9:10	10:46	真地バス停	12:35	15:43
25	県営繁多川団地入口バス停	9:11	10:47	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	12:37	15:45
26	繁多川市営住宅自治会事務所前	9:14	10:50	識名団地内・おおぞら児童公園前	12:39	15:47
27	寒川バス停	9:15	10:51	真地団地前(中央)	12:40	15:48
28	寒川入口バス停	9:16	10:52	マックスバリュージュ店前	12:42	15:50
29	坂下琉生病院前 (地域包括支援センター松川近く)	9:18	10:54	一日橋バス停	12:43	15:52
30	松川バス停	9:20	10:56	地域包括支援センター国場前	12:44	15:53
31	三原バス停	9:22	10:58	まーいまーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)	12:45	15:54
32	旧真和志支所前	9:23	10:59	国場バス停(県道46号線)	12:47	15:56
33	のうれんプラザ隣(貸切バス乗降場内)	↓	11:06	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)	12:49	15:58
34	与儀十字路バス停	9:27	11:12	国場りうぼう向かい	12:50	15:59
35	赤十字病院前バス停	9:28	11:13	寄宮中学校前バス停	12:51	16:00
36	寄宮バス停(ファミリーマート前)	9:31	11:16	包括識名・長田北児童公園前(ふく薬局向かい)	12:52	16:01
37	長田2丁目バス停(ローソン前)	9:32	11:17	長田2丁目バス停(ローソン前)	12:54	16:03
38	上間入口バス停	9:33	11:18	上間入口バス停	12:55	16:04
39	識名交番前	9:36	11:21	識名交番前	12:56	16:05
40	識名老人福祉センター	9:38	11:22	識名老人福祉センター	12:57	16:06

※「のうれんプラザ隣(貸切バス乗降場内)」は2便と4便のみ停車します。1便と3便は停車しません。

※ 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

バス停のご紹介～真和志地区コース～



国場りうぼう向かい

14番	1便	2便	34番	1便	2便
	8:57	10:33		12:50	15:59



ご紹介は一部抜粋のため、他のバス停を確認されたい方は [那覇市HP](#) をご覧ください。

『福祉バス「ふくちゃん号」について（時刻表、運行ルートマップ等）』

石田中学校前バス停

21番	1便	2便	2番	1便	2便
	9:07	10:43		12:01	15:01



寒川入口バス停

28番	1便	2便	9番	1便	2便
	9:16	10:52		12:10	15:10



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)
(運休／祝日(敬老の日を除く)、慰霊の日、12月29日～1月3日)

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!



那覇市民で、60歳以上の高齢者又は障がいのある方(付き添い1人まで)が無料で乗れます。
公共施設のほか、病院やお買い物などでもご利用いただけます。お気軽にご利用ください。
乗車する際は、所定のバス停で、手を挙げてバスを停めてご乗車ください。

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] 那覇市チャージョウ課 ☎098-862-9010

令和6年10月発行

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)
[日時] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 11:00

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)
[日時] 毎週木曜日 / 10:00 ~ 11:00

C 健康体操
小禄泉原自治会
[日時] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00

D いきいき体操がんじゅう会
山下市街地分譲住宅 4F 集会場
[日時] 毎月第2・4月曜日 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 ペリーカフェ
ペリー保育園近く古民家(山下町 31-24)
[日時] 第3火曜日 午後2:00 ~ 4:00 (祝日除く)
[料金] 無料 [連絡先] 包括 かなぐすく / 852-0777

イ アフターアビタンさつきの間
デイサービスさつき荘 2階(宇栄原 3-5-14)
[日時] 第2金曜日 午後1:30 ~ 2:30 (祝日除く)
[料金] 無料 [連絡先] 包括 かなぐすく / 852-0777

ウ こもれびカフェ
こもれびの部屋(小禄 5-12-1)
[日時] 第4火曜日 / 午後2時 ~ 午後3時
[料金] 無料 [連絡先] 包括 小禄 / 858-0096

エ いちゃり場カフェ
エスタジオ小禄 2階
エンカレッジ小禄保育園 学童クラブ
(那覇市宮城 1-18-1 2階)
[日時] 第1木曜日 / 午後1:30 ~ 午後3:00
[料金] 無料 [連絡先] 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、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、宇栄原 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] 字田原、田原 2 丁目・3 丁目・4 丁目、字小禄、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
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
[連絡先] 859-6633 那覇市宮城 1-18-1 エスタジオ小禄 3階

小祿地区コース (火・木・土)

● は1便・2便 ● は3便・4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	2便	バス停名	3便	4便	バス停名		
1	8:30	10:15	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	10:17	ファミリーマート那覇西高校前店	2	12:02	15:02	ファミリーマート那覇西高校前店
3	8:35	10:20	イオン那覇店(交通広場・駅側)	3	12:05	15:05	イオン那覇店(交通広場・駅側)
4	8:38	10:23	小祿小学校前バス停	4	12:08	15:08	小祿小学校前バス停
5	8:42	10:27	小祿入口バス停(地域包括支援センターかぬひ近く)	5	12:12	15:12	小祿入口バス停(地域包括支援センターかぬひ近く)
6	8:43	10:28	小祿バス停(地域包括支援センター小祿近)	6	12:13	15:13	小祿バス停(地域包括支援センター小祿近)
7	8:46	10:31	祿寿園前	7	12:16	15:16	小祿老人福祉センター前
8	8:48	10:33	垣花整形外科医院 横	8	12:21	15:21	祿寿園前
9	8:50	10:35	住宅前バス停(かぬひで小祿近)	9	12:23	15:23	垣花整形外科医院 横
10	8:51	10:36	サエ-V11(おれ健康センター小祿近)	10	12:24	15:24	住宅前バス停(かぬひで小祿近)
11	8:56	10:41	小祿老人福祉センター前	11	12:25	15:25	サエ-V11(おれ健康センター小祿近)
12	9:00	10:45	大瀨入口バス停	12	12:29	15:29	大瀨入口バス停
13	9:01	10:46	小祿中学校前バス停	13	12:30	15:30	小祿中学校前バス停
14	9:02	10:47	小祿支所前(道向かい側)	14	12:31	15:31	小祿支所前(道向かい側)
15	9:03	10:48	旧宇栄原地集会所	15	12:32	15:32	旧宇栄原地集会所
16	9:06	10:51	うえはるクリニック前	16	12:35	15:35	うえはるクリニック前
17	9:08	10:53	松川バス停	17	12:36	15:36	松川バス停
18	9:10	10:55	宇栄原三丁目バス停	18	12:38	15:38	宇栄原三丁目バス停
19	9:11	10:56	高良市場前バス停	19	12:39	15:39	高良市場前バス停
20	9:13	10:58	あじとみクリニック向かい	20	12:40	15:40	あじとみクリニック向かい
21	9:15	11:00	小祿宮城りうぼう	21	12:42	15:42	小祿宮城りうぼう
22	9:17	11:02	こばやし矯正歯科向かい	22	12:44	15:44	こばやし矯正歯科向かい
23	9:18	11:03	興志宮城西公園前	23	12:45	15:45	興志宮城西公園前
24	9:19	11:04	興志宮城東公園前	24	12:46	15:46	興志宮城東公園前
25	9:21	11:06	あさがお公園前	25	12:47	15:47	あさがお公園前
26	9:22	11:07	興志コート前	26	12:48	15:48	興志コート前
27	9:26	11:11	新町入口(赤瀬耳鼻咽喉科前)バス停	27	12:52	15:52	新町入口(赤瀬耳鼻咽喉科前)バス停
28	9:29	11:14	五月橋バス停	28	12:54	15:54	五月橋バス停
29	9:30	11:15	大瀨バス停(山下向)	29	12:55	15:55	大瀨バス停(山下向)
30	9:35	11:20	小祿老人福祉センター	30	12:59	15:59	小祿老人福祉センター
31	9:42	11:27	小祿市営住宅前バス停(JA小祿近)	31	13:05	16:05	小祿市営住宅前バス停(JA小祿近)
32	9:44	11:29	イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)	32	13:07	16:07	イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)
33	9:48	11:33	那覇市総合福祉センター	33	13:10	16:10	那覇市総合福祉センター

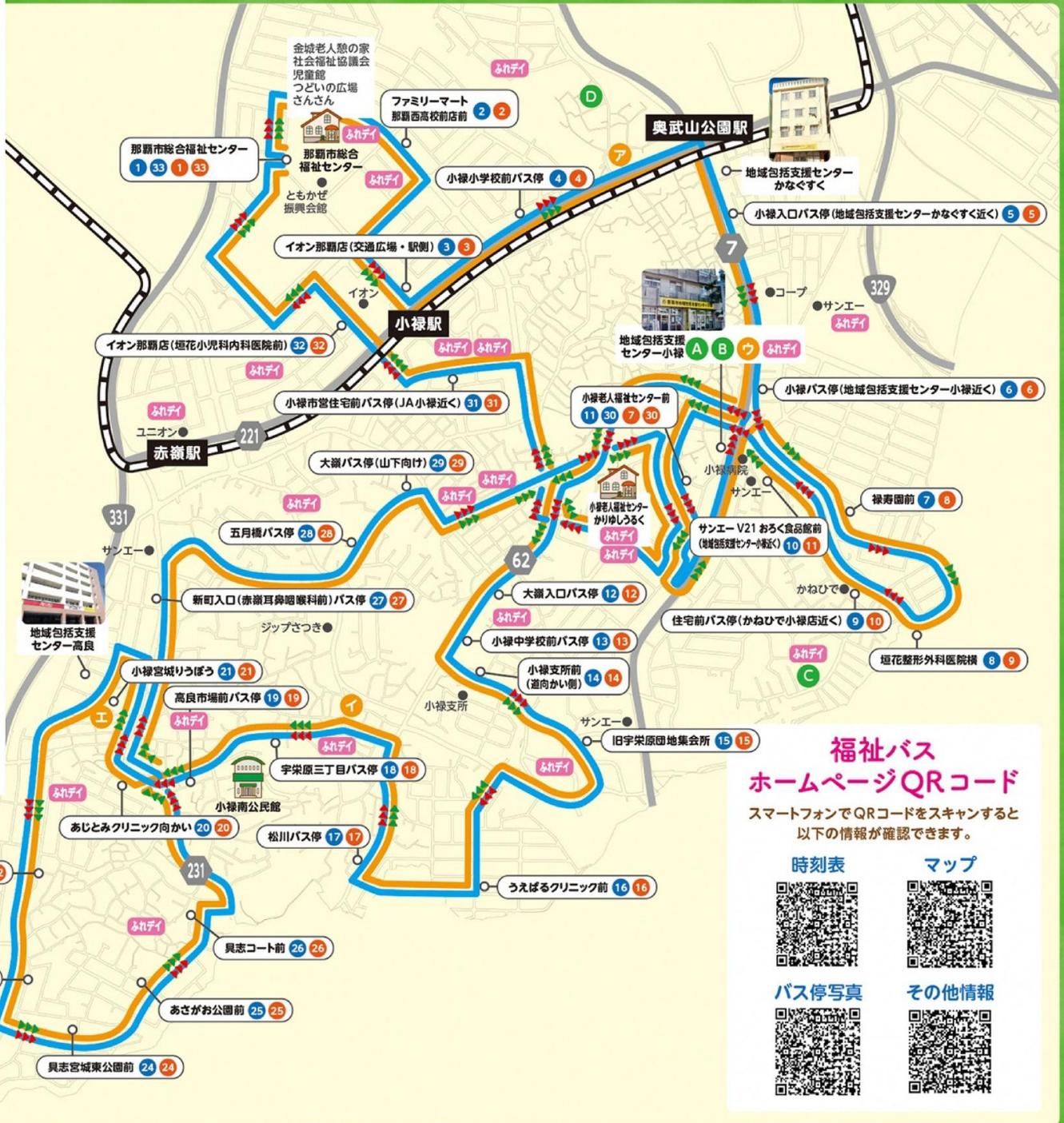
※雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。
 問合せ 那覇市チャージング課 TEL 098-862-9010

バス停名についての説明

「〇前」は建物の前です。
 「〇向かい」は道をはさんで向かい側です。

- アルファベットの集いの場です。
 - 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)



福祉バス ホームページQRコード

スマートフォンでQRコードをスキャンすると
以下の情報が確認できます。

時刻表



マップ



バス停写真



その他情報



福祉バス ふくちゃん号 時刻表

令和6年10月1日時点

◎ 小 禄 コ ー ス(火・木・土)

番号	バス停名	1便	2便	バス停名	3便	4便
1	那覇市総合福祉センター	8:30発	10:15発	那覇市総合福祉センター	12:00発	15:00発
2	ファミリーマート那覇西高校前店前	8:32	10:17	ファミリーマート那覇西高校前店前	12:02	15:02
3	イオン那覇店(交通広場・駅側)	8:35	10:20	イオン那覇店(交通広場・駅側)	12:05	15:05
4	小禄小学校前バス停	8:38	10:23	小禄小学校前バス停	12:08	15:08
5	小禄入口バス停 (地域包括支援センターかなぐすく近く)	8:42	10:27	小禄入口バス停 (地域包括支援センターかなぐすく近く)	12:12	15:12
6	小禄バス停 (地域包括支援センター小禄近く)	8:43	10:28	小禄バス停 (地域包括支援センター小禄近く)	12:13	15:13
7	禄寿園前	8:46	10:31	小禄老人福祉センター前	12:16	15:16
8	垣花整形外科医院 横	8:48	10:33	禄寿園前	12:21	15:21
9	住宅前バス停(かねひで小禄店近く)	8:50	10:35	垣花整形外科医院 横	12:23	15:23
10	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)	8:51	10:36	住宅前バス停(かねひで小禄店近く)	12:24	15:24
11	小禄老人福祉センター前	8:56	10:41	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)	12:25	15:25
12	大嶺入口バス停	9:00	10:45	大嶺入口バス停	12:29	15:29
13	小禄中学校前バス停	9:01	10:46	小禄中学校前バス停	12:30	15:30
14	小禄支所前(道向かい側)	9:02	10:47	小禄支所前(道向かい側)	12:31	15:31
15	旧宇栄原団地集会所	9:03	10:48	旧宇栄原団地集会所	12:32	15:32
16	うえばるクリニック前	9:06	10:51	うえばるクリニック前	12:35	15:35
17	松川バス停	9:08	10:53	松川バス停	12:36	15:36
18	宇栄原三丁目バス停	9:10	10:55	宇栄原三丁目バス停	12:38	15:38
19	高良市場前バス停	9:11	10:56	高良市場前バス停	12:39	15:39
20	あじとみクリニック向かい	9:13	10:58	あじとみクリニック向かい	12:40	15:40
21	小禄宮城りうぼう	9:15	11:00	小禄宮城りうぼう	12:42	15:42
22	こばやし矯正歯科向かい	9:17	11:02	こばやし矯正歯科向かい	12:44	15:44
23	具志宮城西公園前	9:18	11:03	具志宮城西公園前	12:45	15:45
24	具志宮城東公園前	9:19	11:04	具志宮城東公園前	12:46	15:46
25	あさがお公園前	9:21	11:06	あさがお公園前	12:47	15:47
26	具志コート前	9:22	11:07	具志コート前	12:48	15:48
27	新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停	9:26	11:11	新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停	12:52	15:52
28	五月橋バス停	9:29	11:14	五月橋バス停	12:54	15:54
29	大嶺バス停(山下向け)	9:30	11:15	大嶺バス停(山下向け)	12:55	15:55
30	小禄老人福祉センター	9:35	11:20	小禄老人福祉センター	12:59	15:59
31	小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)	9:42	11:27	小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)	13:05	16:05
32	イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)	9:44	11:29	イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)	13:07	16:07
33	那覇市総合福祉センター	9:48	11:33	那覇市総合福祉センター	13:10	16:10

※ 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

バス停のご紹介～小祿地区コース～



小祿入口バス停

5番	1便	2便	3便	4便
	8:42	10:27	12:12	15:12



ご紹介は一部抜粋のため、他のバス停を確認されたい方は [那覇市HP](#) をご覧ください。

『福祉バス「ふくちゃん号」について（時刻表、運行ルートマップ等）』

大嶺入口バス停

12番	1便	2便	3便	4便
	9:00	10:45	12:29	15:29



あさがお公園前

25番	1便	2便	3便	4便
	9:21	11:06	12:47	15:47



那覇市在宅医療・介護連携支援センター（ちゅいしーじー那覇）

那覇市在宅医療・介護連携支援センター（ちゅいしーじー那覇）は、医療・介護の各関係機関に対する情報提供の支援や研修、地域資源に関する情報提供など、地域における医療・介護の関係機関が連携し、包括的かつ継続的なサービスを提供できるよう推進します。

◆ 『命しるべ』などを通じた人生会議に関する出前講座

在宅医療やアドバンス・ケア・プランニング（人生会議）について、地域住民の皆様の理解が深まるよう、『命しるべ』を通して、那覇市地域包括支援センターや公民館等での出前講座を行っています。

* 『命しるべ』は、那覇市地域包括支援センターにて配布しています。



◆ 医療・介護おたすけマップ

沖縄県の各地区医師会（北部地区医師会、中部地区医師会、那覇市医師会、南部地区医師会）が共同で運営しています。

地域住民の皆様や医療・介護関係者が、医療機関や各種介護事業所等の情報を知り、活用できることを目的に作成しました。

* お調べしたい【施設】【地域】を選択して検索ボタンを押すだけ！

* キーワード検索もできますので、是非！ご利用下さい。

医療・介護おたすけマップ **検索**



◆ 在宅医療・介護の連携に関する相談支援

お困りごとがありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。



TEL：098-860-5666（直通）

FAX：098-860-5667

* 月曜～金曜（土・日・祝祭日を除く）、午前8時30分～午後5時30分



ちゅいしーじー那覇 **検索**

* 在宅医療・介護の連携にお役立て下さい。

<p>ていーあんだールール ～入退院支援連携コンセンサスブック～</p>			<p>地域住民がどの病院に入院しても質の高い入退院支援を受けられることを目的に、入退院支援連携におけるルール・マナー、ツールがまとめられています。</p>
<p>在宅医療・介護サービス ～住み慣れた地域での生活をサポートする～</p>			<p>地域住民が自らの医療やケアを選択できるよう、在宅医療・介護に関わる専門職の役割がまとめられています。</p>
<p>有料老人ホーム・サービス付き 高齢者向け住宅と 医療・行政との連携ポイント集 ちむぐルール</p>			<p>地域住民が有料老人ホーム等での暮らしを希望した場合も、安心・安全に暮らせるよう医療・行政との連携ポイントがまとめられています。</p>



緊急医療 情報キット

健康上不安を抱える高齢者や障がいのある方の安心・安全を守る取り組みとして、**無料配布**しています。
※配布内容のご確認は、お問い合わせください。

《 ご利用における対象者 》

- ◎那覇市在住の方
- ◎健康不安を抱える高齢者世帯や障がい者世帯
- ◎その他、本会または関係機関が必要と認める世帯

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
(那覇市総合福祉センター2階)
☎098-857-7766

「ご利用希望やご検討の方は、
那覇市社会福祉協議会へ
お問い合わせください。」



《情報活用のイメージ》

利用者が救急車を要請した際に、迅速な医療情報の活用を行います。





調査協力機関

那覇市地域包括支援センター (18か所)

- | | |
|------|--------|
| ◎石嶺 | ◎国場 |
| ◎大名 | ◎新都心 |
| ◎城西 | ◎安謝 |
| ◎繁多川 | ◎泊 |
| ◎松川 | ◎若狭 |
| ◎松島 | ◎城岳 |
| ◎識名 | ◎かなぐすく |
| ◎安里 | ◎小禄 |
| ◎古波蔵 | ◎高良 |

那覇市社会福祉協議会

地域福祉課 生活支援体制整備事業

那覇市 高齢者のための社会資源一覧【第9版】

令和7年4月

発行：那覇市 福祉部 チャーがんじゅう課

住所：那覇市泉崎1-1-1

電話：098-862-9010

