



なは社協だより 8



那覇市地域ふれあいデイサービス

(通称ふれデイ)

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。

活動内容

レクリエーション 歌・ストレッチ・健康体操・民舞・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 那覇市保健所による栄養講話・警察署による特殊詐欺抑止講話・交通安全協会による交通安全教室・その他さまざまな企業による講話など

参加費

無料で参加できます。
(65才以下の方はボランティアとして活動可能！
詳しくは下へGO！)
お近くのふれデイをご紹介します。

ふれデイは、那覇市内に130カ所以上あります。
65才以上の方なら誰でも参加できる、地域の居場所のひとつです。

場所

那覇市内全域で約130カ所、1日平均15～20カ所で活動中(自治会の公民館、小中学校の地域連携室、企業の一室など)

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。

曜日・回数

月曜日～金曜日に実施
(ただし公休日を除く)
※場所によって、月1～4回の活動があります。

元気なうちから健康づくり&居場所づくり

ふれデイボランティア募集

65才以下の方でもボランティアとしてご参加が可能です。あなたもボランティア活動にチャレンジしてみませんか？

【ボランティアの主な内容】

- 会場の準備
 - 出席確認や参加者への声かけ
 - 見守り
 - ふれデイ事務局との連絡調整
- …など、地域によって様々です。

ふれデイの場所を知っている

直接ふれデイ会場で
「ボランティア希望」と
お声掛けください✧

ふれデイの場所を知らない

那覇市社会福祉協議会
098-857-7766まで
お電話ください✧

ふれデイ以外の
ボランティア活動についても
知りたい



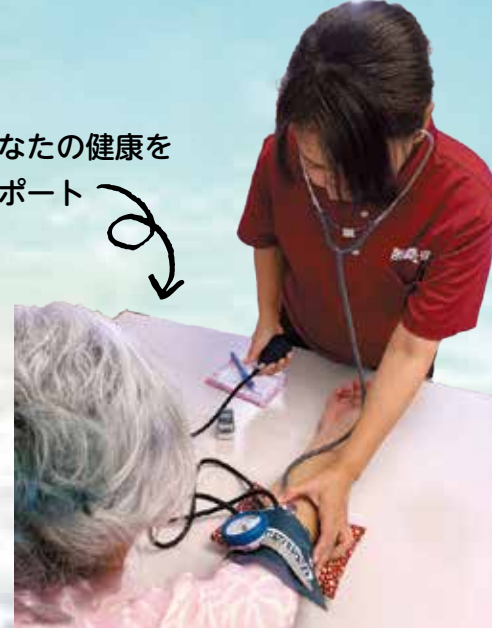
ボランティア募集情報は
こちらからご覧になれます



♪活動の様子を
ご紹介します♪



あなたの健康を
サポート



ボランティアとの
交流の様子



那覇市社協のHPやSNSでも情報
発信しています。
過去のなは社協だよりもアーカイブ
からご覧になれます。



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



この印刷製品は、環境に配慮した
素材と工場で製造されています。



ミックス
紙1貫仕立て
FSC® C166756