



特集 老人福祉センター・老人憩の家

さあ!! 新しいことにチャレンジ “いまいき” “ワクワク” 楽しもう~!!

施設名	所在地	電話番号	施設名	所在地	電話番号
末吉老人福祉センター	那覇市首里末吉町2-14	098-886-3510	辻老人憩の家	那覇市辻2-14-1 (辻市営住宅内)	098-864-0580
壺川老人福祉センター	那覇市壺川2-3-11	098-853-1139	金城老人憩の家	那覇市金城3-5-4 (那覇市総合福祉センター1階)	098-859-0099
小禄老人福祉センター	那覇市小禄5-4-2	098-857-7365	安謝老人憩の家	那覇市安謝2-15-1 (安謝福祉複合施設内)	098-862-4341
識名老人福祉センター	那覇市識名2-5-5	098-854-7877			



老人福祉センター・老人憩の家へ行こう♪

(3館の開館日:月曜日~土曜日
休館日:日曜日・祝日・年末年始
※敬老の日は特別開館いたします。)

那覇市内には7か所の老人福祉センター・老人憩の家があります。

たくさんの講座や同好会が活動していて、4月からの利用者を新たに募集します。今回は、那覇社協が運営する3施設と講座を紹介します。

小禄 老人福祉センター (かりゆしうるく)

小禄老人福祉センター(愛称:かりゆしうるく)は、昨年度に創立40周年を迎えました。現在の利用者は 350名を超え、小禄地域のみならず、那覇市外からお越しいただく方もいます。また、小禄地区老人クラブにも認定されていることから、利用者の活動の場が増え、充実しています。敷地内には 小禄児童館や学童クラブ群星(むるぶし) が併設されており、地域の子どもたちとの交流が生まれやすい環境です。さらに隣接して字小禄自治会もあり、地域とのつながりがとても活発です。講座・同好会は現在 39種類 と充実。沖縄芸能では、三線(古典野村流・安富祖流)、民謡三線、三線入門と、なんと4つの三線クラス があり、その他にも 琉球舞踊、琉球太鼓、三板同好会(昨年新設) など多彩です。体操系も、太極拳・空手・踊るサンバ・ヨガ など、体力づくりに役立つ講座がそろっています。また、利用者のみなさんと一緒に楽しむさまざまなイベントも開催しています。記事だけでは魅力を伝えきれませんので、ぜひ一度、かりゆしうるくへお越しください。

(担当:十文字)



小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)講座一覧

講座名	活動日	時間
1 うるくエイサー隊	毎週月	15:00-16:00
2 やさしいサンバ	1・3火	15:00-16:45
3 うたごえ	2・4水	13:00-14:45
4 琉球ピクス	2・4木	15:00-16:45
5 レク体操	1・3金	10:00-11:45
6 リラックスヨガ	2・4金	10:00-11:45
7 琉舞(宮城流)	1・3土	13:00-14:45
8 リンパ整体	2・4土	13:00-14:45
9 三線入門	2・4土	13:00-14:45
10 楽しいバルーンアート	1・3金	10:00-11:45
11 空手入門(上地流)	2・4金	15:00-16:45

申込期間:令和8年4月1日(水)~随時

☎098-857-7365

識名 老人福祉センター

世界遺産「識名園」にほど近い、閑静な住宅街に位置する識名老人福祉センター。広い敷地内には緑があふれ、まるで公園のような開放的な空間が広がっています。併設された広いグラウンドや、吹き抜け天井が心地よい館内では、三線や芸能音楽・踊り、コーラス、ヨガなど多彩な講座を開催しています。人生100年時代。ゆったりとした雰囲気の中で、新しい趣味や仲間づくりを始めませんか? 駐車場も完備していますので、お気軽にお越しください。皆さまの来館を心よりお待ちしております。(担当:安村)



識名老人福祉センター講座一覧

講座名	活動日	時間
1 民謡	毎週月 5週目は無し	10:00-12:00
2 書道	2・3・4月	10:00-12:00
3 レク体操	2・4火	10:00-12:00
4 民謡三線初級	毎週火	13:00-15:00
5 大正琴	1・3・4水	10:00-12:00
6 操体法	1・3木	10:00-12:00
7 健康長寿 男性のための筋トレ&ストレッチ講座	1・3木	15:00-17:00
8 筋力トレーニング	1・3金	10:00-12:00
9 コーラス	2・4金	10:00-12:00
10 琉舞	1,3(土) 2,4(日) 自習	10:00-12:00
11 太鼓	1・3土	13:00-15:00
12 工工四	2・4木	15:00-17:00

申込期間:令和8年3月2日(月)~随時

☎098-854-7877

金城 老人憩の家

那覇市総合福祉センター内に設置されている「金城老人憩の家」は、今年度で30周年を迎えました。現在、約450名の皆さんが体操系(GOGO)口コモ講座、太極拳講座など、文化系(三線同好会、墨絵、水引むすびなど)、踊り系(フォークダンス、日本舞踊、民謡など)を通して毎日いきいきと活動しています。小禄駅から近く、福祉バス(ふくちゃん号)も利用できて通いやすいのも魅力です。健康づくりに、仲間づくりに、新しいことを始めてみませんか? 見学だけでも大歓迎です。お気軽にお立ち寄りください!(担当:浦崎)



金城老人憩の家 講座一覧

講座名	活動日	時間
1 足腰強化運動	1・3月	10:00-11:50
2 やさしいウクレレ	2・4月	10:00-11:50
3 操体法	1・3火	10:00-11:50
4 ストレッチボール&ひめトレ	2・4火	10:00-11:50
5 頭と体の健康体操	1・3火	15:10-17:00
6 貯蓄エクササイズ	2・4火	15:10-17:00
7 ヨガストレッチ	1・3水	13:00-14:50
8 Go Go! ロコモ	2・4木	10:00-11:50
9 男の体幹筋トレ	2・4木	13:00-14:50
10 太極拳(初級)	2・4金	10:00-11:50
11 琉舞	1・3土	13:00-14:50
12 シニアのためのボイスレッスン	2・4土	13:00-14:50
13 スクエアステップ体験	1・3木	15:10-17:00

申込期間:令和8年3月9日~4月4日 定員以上の申込は抽選になります。☎098-859-0099

学園祭の売り上げ こども支援に ~大原簿記公務員専門学校、エルケア医療保育専門学校、国際電子ビジネス専門学校、那覇高校~



学園祭実行委員会(ボランティア班)と居場所のみなさん



那覇高校文化祭「城岳祭」実行委員会のみなさん



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いただけます。



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
素材と工程で製造されています。

ミックス
FSC
www.fsc.org
FSC® C166756