

# 暮らしイキイキ ぎのわん資源マップ

～ 人が集まる、笑顔も集まる「通いの場」 ～



社会福祉法人 宜野湾市社会福祉協議会

第3版：2026.3発行



## 暮らしイキイキのわん資源マップの発刊にあたり

宜野湾市社会福祉協議会では、宜野湾市介護長寿課より事業委託を受け「生活支援コーディネーター」を配置し、宜野湾市の高齢者が、地域でいきいきとした生活を送れるよう、自治会をはじめとした地域の「通いの場」等に関する情報収集を行い「暮らしイキイキのわん資源マップ」を発刊しています。

本誌は、2022年3月より高齢者の皆様が気軽に様々な活動に参加し、フレイル予防、認知症予防等を図り、健康の保持と増進に役立て、健康でいきいきとした生活を送るための情報誌として発行し活用してまいりました。この度、情報の更新・修正等を行い、2026年3月に第3版を発行しましたので、ぜひご活用下さい。

### 【市民・企業の皆様方へお願い】

宜野湾市では、高齢者の方がイキイキとした生活が送れるよう、市民・企業の皆様方には、持続可能な社会の実現に向けたSDGs（3.すべての人に健康と福祉を）の地域貢献活動についてご検討いただき、交流の場の提供や様々な活動を支えるボランティアまた、商品、サービス開発を含め、高齢化社会が進むなか、高齢者の方々が”安心・安全に暮らせるまちづくり”へのご協力をお願いします。

本会では、引き続き「暮らしイキイキのわん資源マップ」の最新の情報収集に努めていきます。市民・企業の皆様、高齢者に関する”通いの場”等の情報がありましたら、お気軽に本会までお気軽に情報提供をお願いします。

### 【お問い合わせ】

社会福祉法人

宜野湾市社会福祉協議会 地域福祉推進係

生活支援コーディネーターまで

TEL 098-892-6525

FAX 098-892-0843

3 すべての人に  
健康と福祉を



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

## 目 次

◇自治会/公民館で出来る活動		行事/サークル・クラブ/老人ラブ活動など	
● 野嵩1区自治会/公民館	..... 1- 2	● 大謝名区自治会/公民館	..... 25-26
● 野嵩2区自治会/公民館	..... 3- 4	● 嘉数区自治会/公民館	..... 27-28
● 野嵩3区自治会/公民館	..... 5- 6	● 真栄原区自治会/公民館	..... 29-30
● 普天間1区自治会/公民館	..... 7- 8	● 我如古区自治会/公民館	..... 31-32
● 普天間2区自治会/公民館	..... 9-10	● 長田区自治会/公民館	..... 33-34
● 普天間3区自治会/公民館	..... 11-12	● 宜野湾区自治会/公民館	..... 35-36
● 新城区自治会/公民館	..... 13-14	● 愛知区自治会/公民館	..... 37-38
● 喜友名区自治会/公民館	..... 15-16	● 中原区自治会/公民館	..... 39-40
● 伊佐区自治会/公民館	..... 17-18	● 大謝名団地自治会/事務所	..... 41-42
● 大山区自治会/公民館	..... 19-20	● 嘉数ハイツ自治会/公民館	..... 43-44
● 真志喜区自治会/公民館	..... 21-22	● 上大謝名自治会/公民館	..... 45-46
● 宇地泊区自治会/公民館	..... 23-24		
◇生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイサービス）			
● 野嵩1区あしびなー	..... 47	● 大謝名区HAPPYの会	..... 48
● 野嵩2区うりずんの会	..... 47	● 嘉数区ゆうゆうの会	..... 49
● 野嵩3区がじまるの会	..... 47	● 真栄原区ゆいまーるの会	..... 49
● 普天間1区にこにこの会	..... 47	● 我如古区平松の会	..... 49
● 普天間2区たんぽぽの会	..... 47	● 長田区なかよしの会	..... 49
● 普天間3区さわやかなの会	..... 47	● 宜野湾区じのーん並松の会	..... 49
● 新城区自かりゆしの会	..... 48	● 愛知区若松の会	..... 49
● 喜友名区喜友会	..... 48	● 中原区和の会	..... 49
● 伊佐区がんじゅうの会	..... 48	● 大謝名団地しあわせの会	..... 50
● 大山区よんそりークラブ	..... 48	● 嘉数ハイツひまわりの会	..... 50
● 真志喜区森川の会	..... 48	● 上大謝名こがね会	..... 50
● 宇地泊区マサグ会	..... 48	● 愛知高層住宅愛知の里	..... 50

## 目 次

### ◇ 通いの場（自主体操サークル）

● 野ばら体操サークル	.....	51	●	宇地泊はつらつクラブ	.....	52
● ひまわり体操クラブ	.....	51	●	OP会	.....	52
● きらきら体操クラブ	.....	51	●	上大謝名いきいきストレッチ	.....	52
● すみれ体操クラブ	.....	51		サークル		
● スマイルマンデークラブ	.....	51	●	嘉数はつらつクラブ	.....	53
● 健康づくりサークル	.....	51	●	若返り体操サークル	.....	53
● えいちゃん体操サークル	.....	52	●	平松体操サークル	.....	53
● いけいけ百歳体操サークル	.....	52	●	長田さわやかクラブ	.....	53
● 大謝名いきいき体操サークル	.....	52	●	あいち体操樹寿の会	.....	53
● ターシャクラブ	.....	52				

### ◇ 高齢者関係の健康づくり・介護予防講座

● いきいき筋力アップ講座	.....	54	●	がんじゅ～広場（動作法）	.....	54
● 元気はつらつシニア塾	.....	54	●	ウォーキングDey	.....	55
● 出張健康講話	.....	54	●	ディスコステップ	.....	55
● わくわく能力アップ教室	.....	54	●	フィットネス教室	.....	55

### ◇ 宜野湾市老人クラブ連合会（市老連）

● 市老連の主な事業	.....	56	●	単位老人クラブ	.....	58
● 市老連のサークル	.....	57				

### ◇ 老人福祉センターの講座・活動するサークル

● 願寿ひろば赤道	.....	59	●	願寿ひろば伊利原	.....	60
※赤道老人福祉センター				※伊利原老人福祉センター		

## 目 次

### ◇中央公民館で活動するサークル

● 書道サークルみやらび	.....	61	● 民謡サークルひやみかち	.....	63
● 水彩画サークル「ほおずき」	.....	61	● ハワイアンフラサークル ホアロハ	.....	63
● パソコンサークルはばたけ	.....	61	● レイモキハナフラサークル	.....	64
● 普天間川柳の会	.....	61	● 社交ダンスサークルむつみ	.....	64
● 宜野湾市うちなあぐち会	.....	62	● ムンジュルの会	.....	64
● 紅型サークル「彩」	.....	62	● ハワイアンフラサークル リノプア	.....	64
● しきなみ短歌サークル	.....	62	● ラキ フラサークル	.....	64
● 宜野湾フォーカス	.....	62	● ピーチサークル	.....	65
● ぎのわん ザ・ブレンダーズ	.....	62	● 自彊術体操サークル	.....	65
● 歌声サークルコール宜野湾	.....	63	● 天行健宜野湾太極拳サークル	.....	65
● オカリナサークルふれんず	.....	63	● 中国武術サークル	.....	65
● 女声コーラスエコー森の川	.....	63	● 宜野湾市太極拳協会	.....	65

### ◇宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

● シルバーパスポート事業	.....	66-67	● 家族介護用品支給事業	.....	71
● 食の自立支援事業	.....	68	● 敬老祝金支給事業	.....	72
● 福祉電話	.....	69	● 認知症サポーター養成講座	.....	72
● 緊急通報システム	.....	70	● 認知症カフェ	.....	72

### ◇宜野湾市地域包括支援センター

● 地域包括支援センターふてんま	.....	73	● 地域包括支援センターふれあい	.....	73
● 地域包括支援センターかいほう	.....	73	● 地域包括支援センターぎのわん	.....	74

## 目 次

### ◇ 宜野湾市社会福祉協議会が提供するサービス

- ひとり暮らし高齢者等保健飲料 …… 75
- 給付事業（みまもり）
- 車いす貸出事業 …… 75
- 移動支援事業 …… 76

- 宜野湾市ボランティアセンター …… 76
- 日常生活自立支援事業 …… 77
- ふれあい相談所 …… 77
- 地域支え合い活動 …… 78

### ◇ 宜野湾市民生委員児童委員連絡協議会

- 民生委員児童委員とは …… 78

### ◇ 民間事業所等が提供するサービス

- 配食サービス …… 79
- 宅配/移動販売 …… 80-81
- 家事援助 …… 82

- 訪問美容 …… 83
- 介護タクシー …… 84


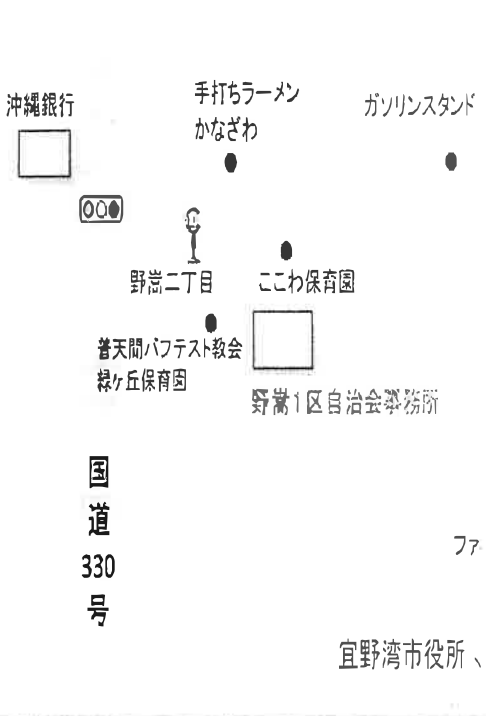
### ◇ 暮らしの便利手帳（公共施設・機関一覧）

- 官公署など …… 85
- 教育・文化施設 …… 85
- 社会福祉関係 …… 85

- 体育施設/その他 …… 86
- 公園 …… 87-88
- 市営住宅 …… 88
- 市内自治会一覧 …… 89

## 自治会活動（講座・サークル活動等）

### ★野嵩1区

自治会名	野嵩一区自治会			<p>こんにちは、野嵩一区自治会長の新城嘉隆と書記の中島清美です。</p> <p>野嵩1区自治会は、先の大戦の戦災を免れた地域で、地域内には、拝所・史跡などが沢山残っています。そして、六年に一回子年と午年に行われる豊年祭り『野嵩マールアシビ』が有名です。</p> <p>老人クラブ、婦人会、子ども会等が活発に活動し、地域活動に協力してくれています。自治会では、より良く住みやすく安心・安全で暮らせる地域づくりを目指し、その活動に取り組んでいます。</p> <p>是非、お気軽に公民館に足をお運び下さい。</p>	所在地	
施設名	野嵩一区公民館					
住所	野嵩2-21-1					
電話	098-892-2252					
会長	新城 嘉隆 ※写真左					
書記	中島 清美 ※写真右					
年間行事	4	定期総会	10	区民ピクニック		
	6	区内清掃	11	区民グラウンドゴルフ大会		
		新一年生歓迎会・進級祝い		敬老会		
	8	チナヒチモーイ大会	12	区内清掃		
		7月あしび(夏祭り)	1	区民ウォーキング・餅つき大会		
9	ウチチウマチー					

### ●野嵩一区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
1	ミニデイ 野嵩遊びなー	曜日		◎						★12:00～15:00	区内65歳以上の方、自治会会員外の参加可 ※申請、利用料・食事代あり
2	のいちご塾	曜日		◎						★16:00～18:00	小学生、中学生対象
3	老人クラブ定例会	曜日			◎					★14:00～16:00	区内・自治会員の方 ※毎月第2、第4水曜日

## 自治会活動（講座・サークル活動等）

### ●野嵩一区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


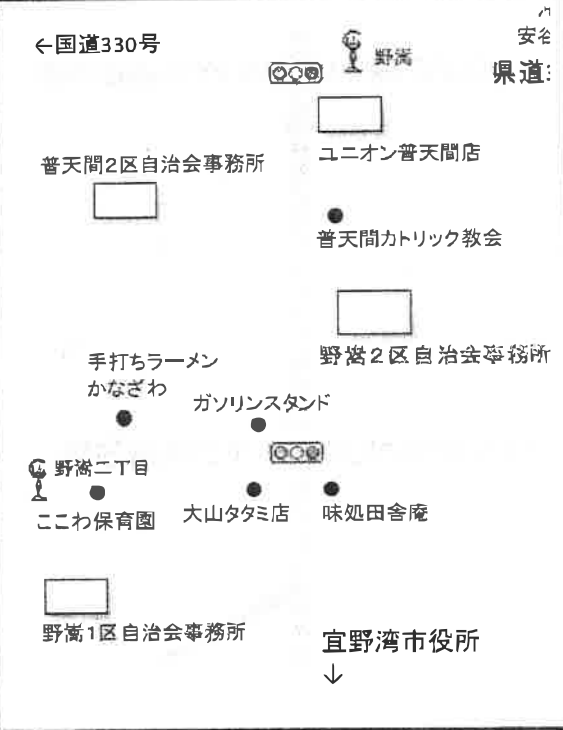
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜 日	月	火	水	木	金	土			日
4	カラオケ	曜 日			◎					★14:00～16:00	区内・自治会員の方 ※第3水曜日
5	移動児童館じゃんけんぽん	曜 日				◎				★14:00～17:00	毎月第1・第3 市内児童対象
6	民舞サークル	曜 日					◎			★14:00～16:00	※女性会が中心の活動です。自治会員の方 対象
7	野嵩ポケットパーク愛護会	曜 日								不定期	どなたも参加可・詳しくは自治会までご連絡 ください。

### ●野嵩一区老人クラブの活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜 日	月	火	水	木	金	土			日
1	民舞サークル	曜 日					◎			★14:00～16:00	※女性会が中心の活動です。老人クラブ、 女性会、自治会員の方
2	老人クラブ定例会	曜 日			◎					★毎月第2・第4 14:00～	※老人クラブ会員、自治会員の方
3	カラオケ	曜 日			◎					★毎月第3 14:00～	※老人クラブ会員、自治会員の方

自治会活動（講座・サークル活動等）

★野嵩二区

自治会名	野嵩二区自治会			<p>ハイサイ！グスーヨ チューウ ガナビラチャーガンジュウヤミ セーミ！ 自治会長の新城清子と書記の森 根尚子ヤイビーン！ユタシクウニ ゲーサビラ。 野嵩2区は『楽しく！笑顔で！ 明るく！安心！（^^）』の地域づく りがモットーの自治会です。急な 坂を上ると、緑に囲まれた小さな 公民館が現れます。 2月はサクラ、4月は白いユリが 咲く地域です。花や緑を愛する区 民に支えられ、楽しく地域活動 を行っています。 Welcome!・・・いつでも大歡 迎・・・お散歩がてら、ぜひ足を 運んでみてください♪</p>	<p>所在地</p> 
施設名	野嵩二区公民館				
住所	野嵩3-16-2				
電話	098-892-3863				
会長	新城 清子 ※写真左				
書記	森根 尚子 ※写真右				
年間行事	4	定期総会	11	ミニスポーツ・グラ ウンドゴルフ大会	
	5	自治会加入促進活動 ミニデイピクニック		12	防災訓練 草刈作業
	6	草刈作業	Xmasパーティー		
	7	愛護会・研修会			1
	8	納涼祭 ※はごろも祭り前夜祭	2	研修	
	9	はごろも祭り		3	美化活動
	10	敬老会			
	11	区民ピクニック			

●野嵩二区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施日							活動時間	備考	
		曜 日	月	火	水	木	金	土			日
1	グラウンドゴルフ	曜 日	月 ◎	火	水 ◎	木	金 ◎	土	日	★13:30～15:30 ※金のみ13:00～	区内・自治会員の方、年齢制限なし
2	ていーだの会（畑・花植え）	曜 日	月 ◎	火	水	木	金	土	日	★9:00～11:00 毎月第3	年齢制限なし、区外も可
3	ミニデイ うりずんの会	曜 日	月	火 ◎	水	木	金	土	日	★11:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会会員外の参加可 ※申請、利用料・食事代あり
4	琉踊サークル	曜 日	月	火	水 ◎	木	金	土	日	★09:30～11:30	年齢制限なし、区外も可、会費あり ※会費1,300円/月

自治会活動（講座・サークル活動等）

●野嵩二区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


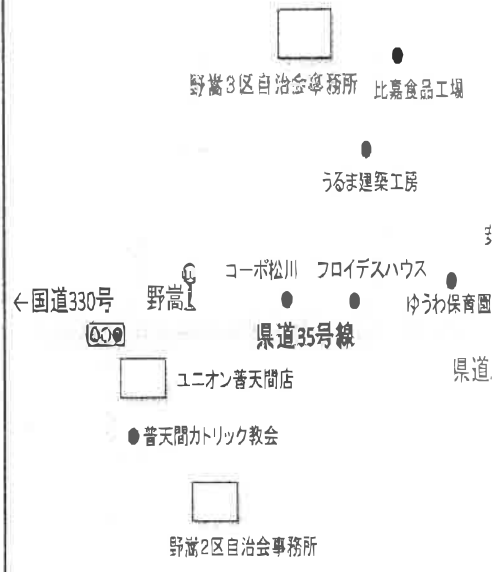
	活動内容	実施日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
5	大正琴	曜日				◎				★09:30～11:30	年齢制限なし、区外も可、会費あり ※会費500円/月
6	民舞サークル	曜日				◎				★13:00～15:00	年齢制限なし、区外も可、会費あり ※会費500円/月
7	三線	曜日					◎			★09:30～11:30	年齢制限なし、区外も可、会費あり ※会費2,500円/月
8	野ばら体操サークル	曜日					◎			★14:00～15:30	区外も可、参加費200円/月
9	輪投げ	曜日	月	火	水	木	金	土	日		9月～11月の期間を予定 区内・自治会員の方、 期間・時間についてはお問合せ下さい
10	手芸	曜日	月	火	水	木	金	土	日		10月～2月の期間を予定 区内・自治会員の方、 期間・時間についてはお問合せ下さい

●野嵩二区老人クラブの活動

	活動内容	実施日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	グラウンドゴルフ	曜日	◎		◎		◎			★13:30～15:30 ※金のみ13:00～	区内・会員の方、年齢制限なし
2	民舞サークル	曜日				◎				★13:00～15:00	年齢制限なし、区外も可、会費あり ※会費500円/月
3	大正琴	曜日				◎				★09:30～11:30	年齢制限なし、区外も可、会費あり ※会費500円/月
4	輪投げ	曜日	月	火	水	木	金	土	日		9月～11月の期間を予定 区内・会員の方、 期間・時間についてはお問合せ下さい
5	手芸	曜日	月	火	水	木	金	土	日		10月～2月の期間を予定 区内・会員の方、 期間・時間についてはお問合せ下さい

自治会活動（講座・サークル活動等）

★野嵩三区

自治会名	野嵩三区自治会			野嵩3区自治会長の具志堅幸一と書記の安座間湖帆です。 野嵩3区自治会は常にユイマール精神をモットーに、地域に住んでいる全区民が安心安全に暮らせる街づくりを心がけています。 また、色々なサークル活動を通し意見交換をしながら、毎日楽しいひとときを過ごしています。 地域に住んでいる皆さん！ぜひ気軽に公民館に足を運んではいかがでしょうか。	所在地		
施設名	野嵩三区公民館						
住所	野嵩4-18-1						
電話	098-963-6000						
会長	具志堅 幸一 ※写真右						
書記	安座間 湖帆 ※写真左						
年間行事	4	定期総会	12	区内清掃（全国クリーン運動）	所在地	野嵩3区自治会事務所	
	6	役員研修					区民忘年会
	7	区内清掃（草刈作業）					
	8	夏祭り	1	新春もちつき大会			
	9	野菜即売会・バザー		学事奨励会			
	10	敬老会	2	野菜・果物即売会			
11	体育行事（区民運動会/グラウンドゴルフ）						

●野嵩三区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	移動児童館 じゃんけんぽん	曜日	月	火	水	木	金	土	日	★14:00～17:00	毎月第3月曜日、市内児童対象
			◎								
2	ミニデイ がじゅまるの会	曜日	月	火	水	木	金	土	日	★11:30～14:00	区内の65歳以上・自治会員以外の参加可申請、利用料・食事代あり
				◎							

### 自治会活動（講座・サークル活動等）

●野嵩三区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


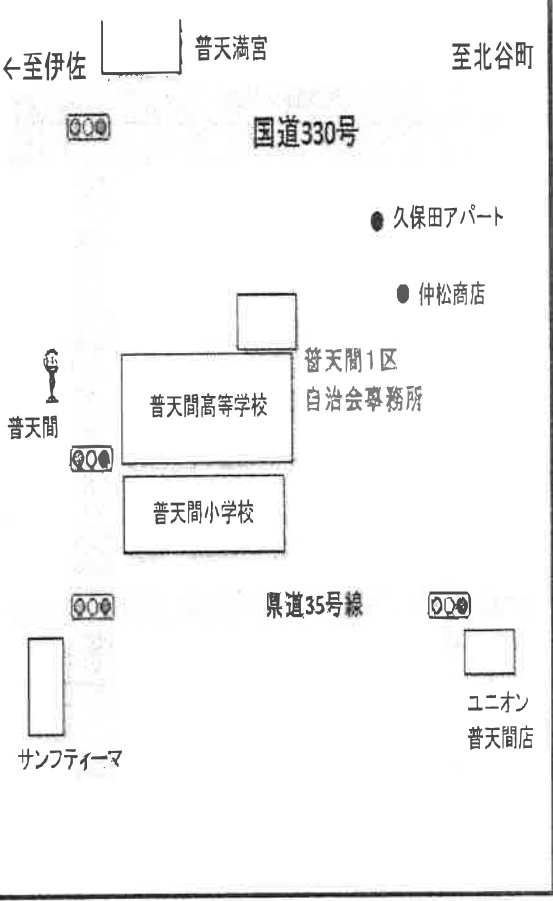
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
3	古紙回収	曜日			◎					★09:00～	区内、自治会員の方
4	民舞サークル	曜日				◎				★10:00～	区内、自治会員の方、会費あり ※会費200円/月
5	ひまわり体操クラブ	曜日					◎			★10:00～11:30	区内・自治会員の方、区外の方も参加可 参加費あり ※参加費200円/月
6	がじゅまる子ども食堂	曜日						◎		★11:30～14:00	毎月第2・第4土曜日 子ども無料 大人（高校生以上）100円※普天間中校区
7	軽作業 ※草刈、簡単な修繕、ゴミ回収	曜日								不定期	区内、自治会員の方 ※問い合わせください

●野嵩三区老人クラブ（若松会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
1	民舞サークル	曜日				◎				★10:00～	会員の方、会費あり

自治会活動（講座・サークル活動等）

★普天間一区

自治会名	普天間一区自治会			<p>普天間一区自治会長の新垣隆、書記の迫田紋乃です。</p> <p>普天間一区には、普天満宮、普天満山神宮寺、字普天間郷友会の獅子舞があります。伝統的な文化に触れられる門前町で、とても素敵な地域です。</p> <p>令和3年度から子どもの居場所も開所し、地域の子どもの元気な声が公民館に響いております。青年エイサーと子どもエイサーが、お祝い事や各行事、旧盆の道ジュネーで地域を盛り上げてくれています。</p> <p>他にも、若宮会（老人クラブ）の交流の場としてレクサークル、ミニデイサービス、体操教室等、楽しさ♪盛りだくさんでお待ちしております。</p> <p>気軽に遊びに来てくださいね。</p>	<p>所在地</p> 
施設名	普天間一区公民館				
住所	普天間1-19-1				
電話	098-892-2045				
会長	新垣 隆一 ※写真右				
書記	迫田 紋乃 ※写真左				
年間行事	4	区民定期総会	10	合同生年祝い・敬老会	
	5	こいのぼりプロジェクト※通学路に掲揚	11	区民ピクニック	
	7	こどもエイサー練習開始	6	区民グラウンドゴルフ大会	
		区内清掃	12	年末区内大清掃	
		自主防災会訓練		自主防災会訓練 各団体クリスマス会 新年のあいさつ	
	8	旧盆こどもエイサー道ジュネー	1	区民新年会	
		はごろも祭り前夜祭		新春もつちき大会	
		通学路点検	2	役員研修	
			3	通学路点検	

●普天間一区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

活動内容		実施曜日							活動時間	備考	
1	グラウンドゴルフ	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★08:00～	老人クラブ会員の方、対象年齢なし、区外も参加可、市民広場にて活動
			◎			◎					
2	ミニデイ にこにこ会	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★11:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外の参加可 ※申請、利用料・食事代あり
				◎							

自治会活動（講座・サークル活動等）

●普天間一区自治会の活動、公民館で活動するサークル等



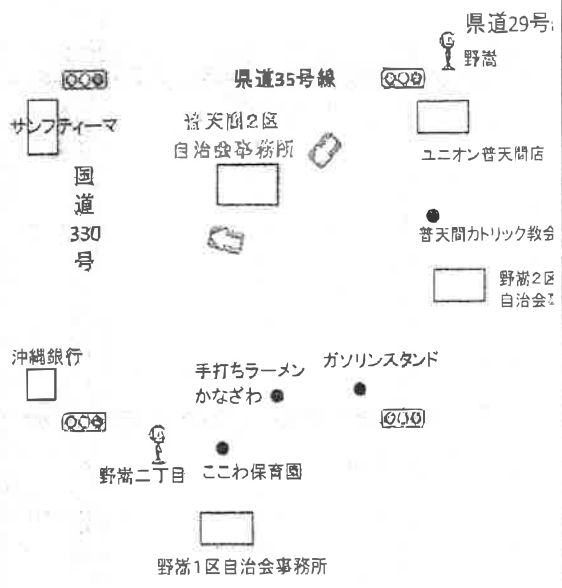
	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
3	レクサークル（民舞）	曜日			◎					★14:00～	自治会員、若宮会（老人クラブ）会員の方 ※会費あり
4	きらきら体操クラブ	曜日				◎				★14:00～15:00	区外参加可、 ※参加費300円/月
5	移動児童館 じゃんけんぽん	曜日					◎			★14:00～17:00	毎月第3金曜日、市内児童対象
その他	子どもの居場所	曜日		◎		◎				★15:00～18:00	18歳以下、学習支援中心。祝祭日はお休み ※緊急連絡先、保護者の参加同意書必要
	畑	曜日								★公民館へお問い合わせください	区民の方であれば可

●普天間一区老人クラブ（若宮会）の活動

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	グラウンドゴルフ	曜日	◎			◎				★夏季 08:15～ ★冬季 08:30～	会員の方、市民広場にて活動
2	レクサークル（民舞）	曜日			◎					★14:00～	老人クラブ会員の方 ※会費有り
3	定例会	曜日		◎						★13:00～	毎月第3火曜日 ※若宮会へお気軽にお尋ねください

自治会活動（講座・サークル活動等）

★普天間二区

自治会名	普天間二区自治会		 	<p>普天間2区自治会長の安次富奈々子と書記の仲尾次竜晟です。                  普天間2区といえば、只今建築準備中の平和祈念館と普天間門前町の再生です。特に脚光を浴びているのは、山田真山画伯制作の平和記念像の原型が復活されることです。                  普天間2区で生活され、自治会員でもあり、又初代の老人会長も務めて頂いた山田真山先生に、ご縁のあったこの地（自治会）に感謝し、大いに盛り上げるプロジェクトに最大限の協力を惜しみません。                  住民の活気が溢れ、安全に過ごせる地域にしましょう！</p>	<p>所在地</p> 
施設名	普天間二区公民館				
住所	普天間1-4-1				
電話	098-892-2796				
会長	安次富奈々子※写真右				
書記	仲尾次竜晟 ※写真左				
年間行事	4	定期総会	11	区民ピクニック	
	5	寿徳会定期総会	12	年末区内清掃	
	6	自治会加入促進活動	1	自治会新年会	
	7	夏の区内清掃		もちつき大会	
	8	はごろも祭り前夜祭	2	ミニデイピクニック	
	9	はごろも祭り	3	美化活動	
	10	敬老会		研修・役員会	
	11	支え合い研修会			

●普天間二区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜 日	月	火	水	木	金	土		
1	ミニデイ たんぽぽの会	曜 日		◎					★11:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外の参加可 ※申請、利用料・食事代あり
2	民謡同好会	曜 日		◎					★14:00～16:00	会員の方 ※会費あり

自治会活動（講座・サークル活動等）

●普天間二区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


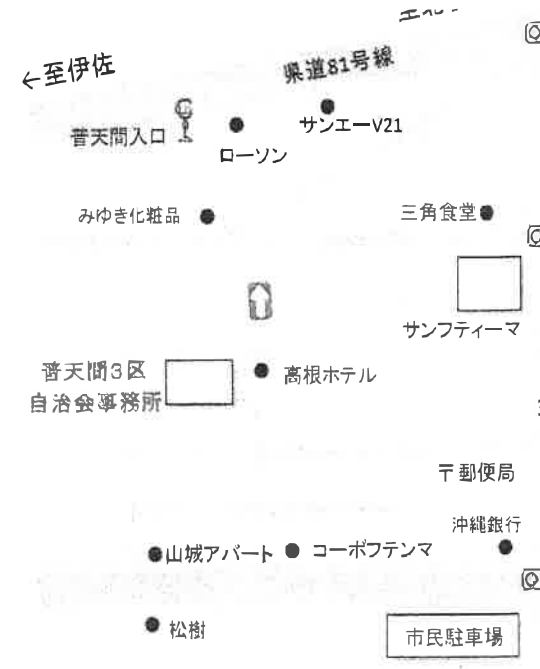
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜 日	月	火	水	木	金	土			日
3	老人クラブ定例会	曜 日			◎					★13:00～14:00	老人クラブ会員の方 毎月第2水曜日
4	支え合い定例会	曜 日			◎					★14:30～16:00	支え合い活動委員の方 毎月第2水曜日
5	すみれ体操サークル	曜 日				◎				★10:00～11:00	自治会員の方、会費200円
6	古紙・アルミ缶回収	曜 日								※不定期	自治会員の方

●普天間二区老人クラブ（寿徳会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜 日	月	火	水	木	金	土			日
1	民謡同好会	曜 日		◎						★14:00～16:00	会員の方、区外の方も可
2	定例会	曜 日			◎					★13:00～14:00	毎月第2水曜日 会員の方

自治会活動（講座・サークル活動等）

★普天間三区

自治会名	普天間三区自治会			普天間三区には、沖縄銀行・コザ信用金庫・郵便局があり、買い物も便利で、サンフティーマ、サンエー食品館、グリーンベル商店街等、歩いて行ける距離にあります。 又、バス、タクシーの利用も容易で高齢者の方々には住みよい街です。  <b>勿論！居酒屋・社交街も賑わってま～す。</b>	所在地 
施設名	普天間三区公民館				
住所	普天間2-10-1				
電話	098-892-2327				
会長	渡名喜 庸松 ※写真右				
書記	下地 智子 ※写真左				
年間行事	4	定期総会	12	年末区内清掃	
		自治会加入促進強化活動		防災訓練	
	6	夏の区内清掃	1	新春区民親睦スポーツ大会	
		火災訓練		地域合同もちつき大会	
	7	夏休みラジオ体操	2	合同生年祝	
	8	旧盆エイサー	3	新一年生・幼児交通防犯指導	
	9	公民館まつり 敬老会			

●普天間三区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	ラジオ体操	曜日	◎	◎	◎	◎	◎	◎	★06:30～07:00	毎朝、どなたでも参加可
2	ミニデイ さわやかなの会	曜日		◎					★10:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代あり
3	子どもの居場所	曜日		◎		◎			★15:00～18:00	幼児から中学生対象

**自治会活動（講座・サークル活動等）**

●普天間三区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


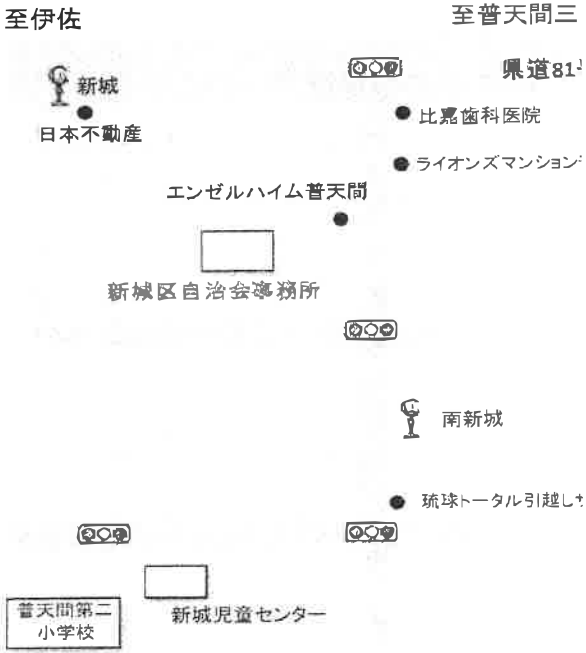
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
4	子どもの居場所	曜日		◎		◎			★15:00～18:00	小学校低学年対象 ※春・夏・冬休み10:00～
5	ヒップホップダンス	曜日		◎	◎			◎	★火18:00～21:00 ★水17:00～19:00 ★土11:00～13:00	火曜日は、小学4年生以上対象。 水曜日は小学校低学年対象。 土曜日はキッズ（幼児童）対象
6	移動児童館 じゃんけんぼん	曜日			◎				★14:00～17:00	月1～2回（公民館に問い合わせください） 市内児童対象
7	琉球かれん	曜日				◎	◎		★木20:00～22:00 ★金14:00～16:00 ※毎月第2・4	※主催者に問い合わせください
8	ヨガ	曜日					◎			※主催者に問い合わせください

●普天間三区老人クラブ（三和会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	グラウンドゴルフ	曜日						◎	★14:00～16:00	三和会（老人会）の方、会費あり

自治会活動（講座・サークル活動等）

★新城区

自治会名	新城区自治会			<p>こんにちは、新城区自治会の会長の當山裕治と書記の比嘉好美です。</p> <p>和顔愛語（和やかな顔でいつくしみあいながら語り合う）をモットーに自治会の活動をしております。</p> <p>月～金、午後3時半～子どもたちの見守りのため、青パトロールで巡回、毎週金曜日地域安全協力会による夜間パトロールを実施。地域の防犯と防犯灯の確認。 時間：午後8時～</p> <p>※皆様のご協力よろしくお願いたします。</p>	所在地	
施設名	新城区公民館					
住所	新城2-29-1					
電話	098-892-2528					
会長	當山 裕治	※写真左				
書記	比嘉 好美	※写真右				
年間行事	4	会計監査・定期総会	9	はごろも祭り前夜祭		
	5	新旧役員歓迎会	10	敬老会		
	6	区民スポーツ大会	11	老人福祉事業（かりゆしピクニック）		
	7	夏季区内清掃		冬季区内清掃		
	8	青年エイサー	12	子ども育成会エイサー		
		子ども育成会エイサー		1	新春の集い（もちつき大会）	
	9	すーじぐわーフェスタ	2	こども会育成行事		
			3	事務調整		

●新城区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施日／受入時間							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	スマイルマンデークラブ（体操）	曜日	◎						★10:00～11:30	自治会会員/会費200円、自治会員以外も可
2	グラウンドゴルフ	曜日		◎		◎		◎	★09:00～	75歳以上/老人クラブ会員 サブグラウンドにて活動
3	新城ゆんたくまちやぐわー ※買い物・交流の場	曜日		◎					★10:00～12:00	毎月第1・3火曜日実施。どなたでも参加可。

自治会活動（講座・サークル活動等）

●新城区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
4	ミニデイ かりゆしの会	曜日			◎				★09:30~12:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代あり
5	大正琴	曜日				◎			★09:30~	どなたでも参加可 会費3,000円/月
6	習字サークル	曜日				◎			★15:00~	どなたでも参加可 会費3,000円/月
7	カラオケサークル	曜日				◎			★12:30~14:30	どなたでも参加可 会費あり
8	地域安全協力会	曜日					◎		★20:00~	自治会会員 区内の子供の見守り等行っています。
9	ゴミひろい活動	曜日					◎		★07:00~	区内・自治会会員
10	老人クラブカラオケ	曜日						◎	★14:00~	区内・自治会会員

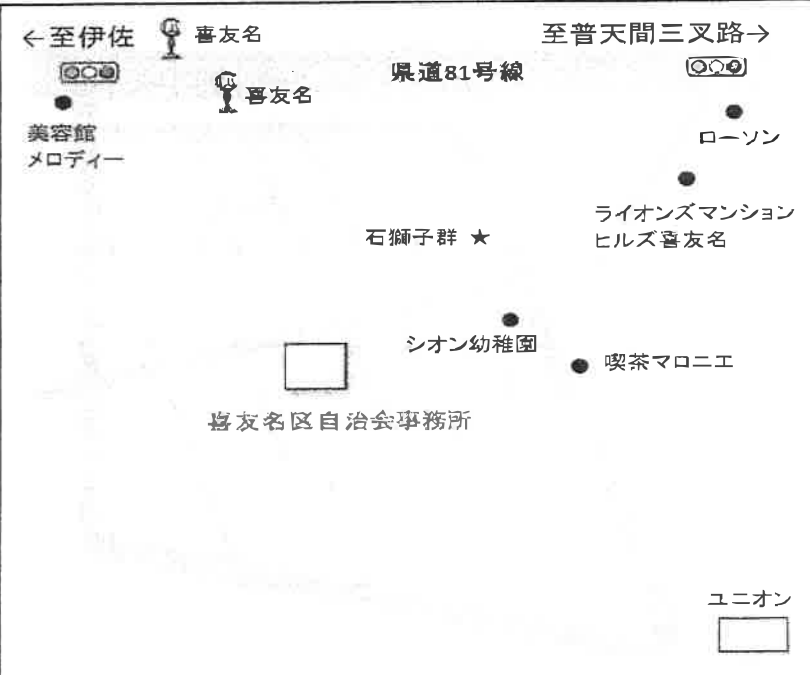
●新城区老人クラブの活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	グラウンドゴルフ	曜日		◎		◎		◎	★09:00~	75歳以上/老人クラブ会員 サブグラウンドにて活動
2	レクサークル	曜日			◎				★15:00~17:00	70歳以上/老人クラブ会員
3	カラオケサークル	曜日						◎	★14:00~	老人クラブ会員

自治会活動（講座・サークル活動等）

★喜友名区

自治会名	喜友名区自治会			<p>喜友名区自治会の知念桂子と書記の山川真世です。 喜友名区は、国指定文化財「喜友名泉」・市指定文化財「石獅子群」など歴史の古い地域です。 地域の絆を大事に明るく・安心・安全な地域づくりを目指し、挨拶声掛けや登下校時の見守り活動をしています。 桜60本、イペー60本をサンエー喜友名店前の通りに植樹、草花を植えたり美化活動にも取り組んでいます。 昨年より世代交流を図る目的で「ちゅんなーゴルフカップ」も始めました。 近くにお越しの際は気軽にお立ち寄りください。</p>	
施設名	喜友名区公民館				
住所	喜友名2-16-7				
電話	098-892-3649				
会長	知念 桂子	※写真右			
書記	山川 真世	※写真左			
年間行事	4	新一年生を励ます集い	8	子ども会・青年会ジュネー	所在地
		定期総会		区内清掃	
		地域支え合い定例会 (月1回)	9	ちゅんなー祭り	
				作品展示会	
		美化活動(月2回)	10	敬老会・カジマヤー祝訪問	
	古紙回収(毎月第2火曜)	11	区民グラウンドゴルフ大会		
			福祉ピクニック		
			高齢者学級		
	子ども会美化活動(毎月第1日曜日)アルミ缶回収(2,3月に1回)	12	年末区内清掃/公民館清掃		
			農産物品評会・忘年会		
	役員研修会	1	新春駅伝大会		
			もちつき大会		
	区内清掃	1	囲碁大会		
			区民新年会		
	慰霊祭	2	合同生年祝い		
			初拝み		
	ラジオ体操	3	区内清掃		
			喜友名泉清掃		
ちゅんなーゴルフコンペ(変更あり)	3				
ウマチー	3				



自治会活動（講座・サークル活動等）

●喜友名区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


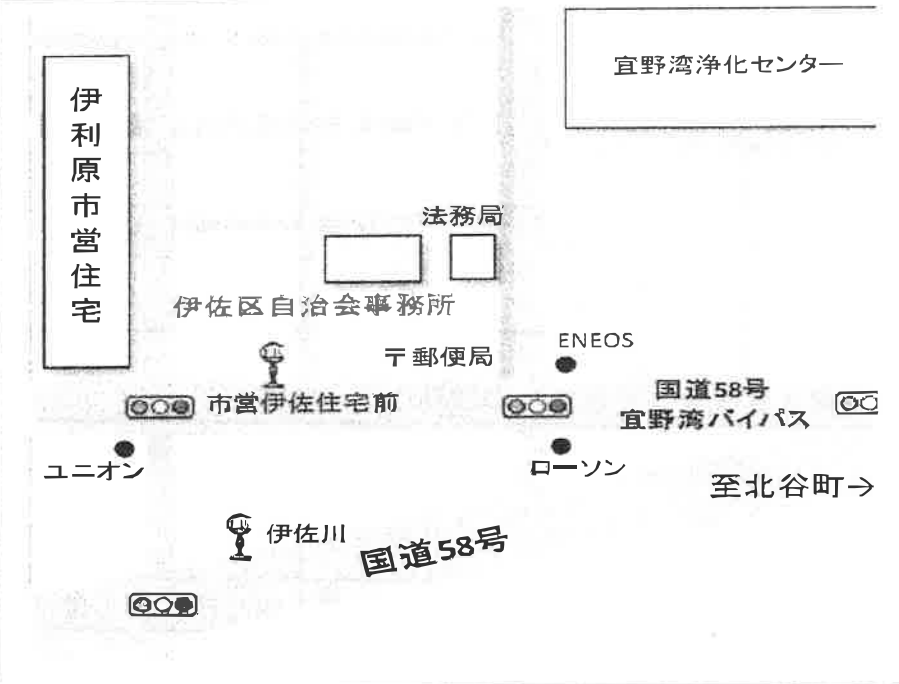
	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	絵画教室	曜日	◎							★14:00～	自治会員対象、区外の方も参加可 ※会費2000円/月
2	ミニデイ 喜友会	曜日		◎						★11:00～13:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代あり
3	囲碁	曜日			◎					★13:00～	自治会員対象、区外の方も参加可 ※会費500円
4	レクサークル	曜日				◎				★14:00～16:00	区内のどなたでも参加可 ※会費1,000円
5	グラウンドゴルフ	曜日					◎			★5月～9月09:00～ ★10月～4月10:00～	自治会員対象（65歳以上） ※会費あり、サブグラウンドにて活動
6	英会話	曜日							◎	9:15～9:45 3歳児 10:00～11:00 4-6歳 11:00～12:00 小1-6	どなたでも参加可 ※入会金5000円 月謝 3000円★インスタグラムで情報発信 @ginowanshi_eikaiwa_english

●喜友名区老人クラブ（若泉会）の活動

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	市老連 レク練習	曜日							◎	★09:30～	老人クラブ会員（65歳以上） ※会費あり、赤道老人福祉センターにて
2	若泉会レクサークル	曜日				◎				★14:00～	老人クラブ会員（65歳以上） ※会費あり 喜友名区公民館1F
3	囲碁サークル	曜日			◎					★13:00～	自治会員 ※会費あり 喜友名区公民館2F

自治会活動（講座・サークル活動等）

★伊佐区

自治会名	伊佐区区自治会		<p>こんにちは、伊佐区自治会の会長の安良城と書記の稲福です。 伊佐区自治会は、子ども会、青年会、女性会、老人会の4団体の活動が深く関わっています。 それぞれの活動（子ども祭り、納涼祭、旧盆エイサー、環境整備、防犯パトロール、防災避難訓練）を通して地域の活性化を図り自治会と共に安心・安全な地域づくりを目指しています。</p>		
施設名	伊佐区公民館				
住所	伊佐4-1-11				
電話	098-898-2944				
会長	安良城かつみ ※写真右				
書記	稲福 静江 ※写真左				
年間行事	4	定期総会	10	自主防災会	<p>所在地</p>  <p>伊利原市営住宅</p> <p>伊佐川</p> <p>国道58号</p> <p>至北谷町→</p>
	5	拝所拝み アブシバレー (旧暦4/15)	10	自治会ピクニック	
	6	区内草刈・清掃	11	区民スポーツ大会	
		自主防災会		公民館講座	
	7	新旧役員歓送迎会	12	子ども会クリスマスパーティー	
		夏休みラジオ体操		環境美化運動	
		拝所拝み・6月ウマチー (旧暦6/15)		市地震津波避難訓練	
	8	旧盆エイサー	1	新旧役員歓送迎会	
		子ども祭り		新春もちつき大会	
		役員研修会	2	敬老会	
	9	慰霊祭	2	拝所拝み・初ウビー (旧暦1/2)	
		納涼祭		3	

### 自治会活動（講座・サークル活動等）

●伊佐区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


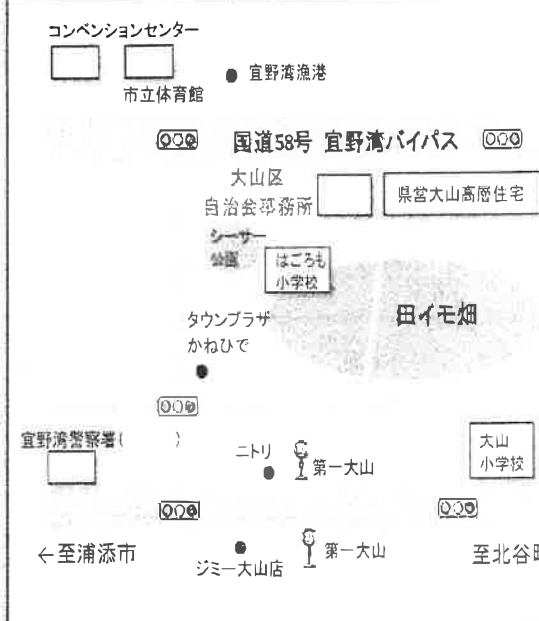
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	囲碁	曜日		◎					★13:00～17:00	自治会員対象 ※会費なし
2	ミニデイ がんじゅうの会	曜日			◎				★10:00～12:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り
3	卓球	曜日		◎					★10:00～11:00	自治会員対象 ※会費なし
4	自彊術 健康体操教室	曜日				◎			★10:00～11:00	区内にお住いの方 ※会費なし
5	カラオケサークル	曜日				◎			★14:00～16:30	区内にお住いの方 ※会費なし
6	子ども三線	曜日					◎		★09:00～10:00	区内にお住いの方 ※会費なし
7	大人三線	曜日					◎		★10:00～12:00	区内にお住いの方 ※会費なし

●伊佐区老人クラブ（ふんしん会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	レク活動（民踊）	曜日					◎		★10:00～12:00	老人クラブ会員対象
2	グラウンドゴルフ	曜日						◎	★14:00～16:00	老人クラブ会員対象

自治会活動（講座・サークル活動等）

★大山区

<b>自治会名</b>	大山区自治会			<p>こんにちは。大山区自治会長の末吉孝行と、書記の兼次みさえです。</p> <p>大山区は湧水豊富で、緑豊かなターブックワで知られています。また、地域行事も活発で、子どもからお年寄りまで多くの皆さんが活動・活躍されています。</p> <p>ぜひ気軽に公民館へ遊びに来てください。</p>	<p>所在地</p> 
<b>施設名</b>	大山区公民館				
<b>住所</b>	大山6-34-1				
<b>電話</b>	098-897-3303				
<b>会長</b>	末吉 孝行 ※写真右				
<b>書記</b>	兼次 みさえ ※写真左				
<b>年間行事</b>	5	タコ小御願（旧4/1）	9	慰霊祭	
	6	総合事業（敬老会・三月チャー・クシユッキー）	11	区民運動会	
	7	大綱引き ※藁搬入・綱作り	12	地震津波避難訓練	
	8	旧盆エイサー	1	新春おたのしみ会	
	9	カンカー御願（旧8/10）	2	解き御願（旧12/24）	
	9	カンカー御願（旧8/10）	3	立ち御願公力・斑常会（旧1/2） 定期総会	

●大山区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜 日	月	火	水	木	金	土	日		
1	囲碁	曜 日	◎							★13:00～16:00	自治会員対象 ※第1・3の月曜日、会費あり
2	ゴヤスケスポーツ	曜 日	◎							★17:00～18:00	どなたでも参加可 ※会費あり
3	ジャザサイズ	曜 日	◎	◎		◎		◎		★10:00～12:00 ★19:30～21:30 月	どなたでも参加可 ※月曜日のみ夜/会費あり
4	ゴルフ同好会	曜 日		◎						★09:00～12:00	自治会員対象 ※会費あり（会へ問い合わせ）
5	凜道場空手	曜 日		◎						★18:30～20:00	どなたでも参加可 ※会費あり
6	CCBバスケット	曜 日		◎						★20:00～22:00	どなたでも参加可 ※会費あり

自治会活動（講座・サークル活動等）

●大山区自治会の活動、公民館で活動するサークル等



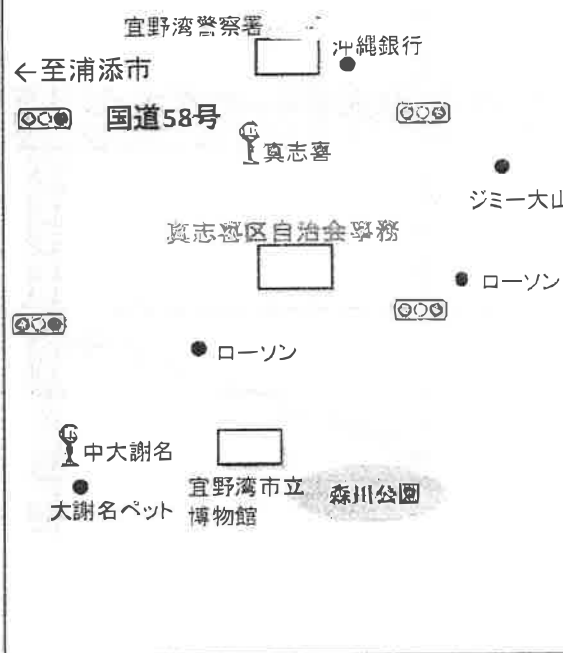
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
7	インディアカ	曜日			◎		◎		★09:00~12:00	どなたでも参加可 ※会費あり
8	ミニデイ よんそりークラブ	曜日			◎				★13:00~15:00 第1~第3 水曜日	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り
9	山村道場空手	曜日			◎		◎		★18:30~20:00	どなたでも参加可 ※会費あり
10	はるよいSEA	曜日			◎				★15:00~17:00	子どもの居場所支援
11	ズンバ	曜日				◎			★20:00~22:00	どなたでも参加可 ※会費あり

●大山区老人クラブ（健老会・仲良し会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	囲碁サークル	曜日	◎						★13:00~16:00	老人クラブ会員対象 ※第1・3月曜日、会費あり
2	民舞サークル	曜日		◎					★14:00~	老人クラブ会員対象 ※定例会前（全3回）、会費あり
3	三線サークル	曜日	◎						★14:00~	老人クラブ会員対象 ※会費あり
4	民舞愛好会	曜日					◎		★14:00~	老人クラブ会員対象 ※第1・3金曜日、会費あり
5	卓球サークル	曜日						◎	★14:00~	老人クラブ会員対象 ※第3・4土曜日、会費あり
6	ゴルフ同好会	曜日		◎					★09:00~	老人クラブ会員対象 ※第3火曜日、会費あり、場所は問い合わせ
7	パッチワーク	曜日				◎			★12:30~	老人クラブ会員対象 ※第2・4木曜日、会費あり
8	カラオケ同好会	曜日						◎	★14:00~	老人クラブ会員対象 ※第3・4土曜日、会費あり
9	ボウリングサークル	曜日				◎			★不定期	老人クラブ会員対象 会費あり ※第2・4木曜日、場所・時間は会まで

自治会活動（講座・サークル活動等）

★真志喜区

自治会名	真志喜区自治会		 	<p>真志喜区自治会長の名城清と書記の徐弘美です。 真志喜区自治会は環境問題、防犯、交通安全、防災に関する事など地域の課題を解決していく話し合いの場でもあります。 伝統行事「真志喜区大綱引き」の魅力子どもたちに知ってもらい、「地域を支える自治会であるためには何が必要か」を日々考え、安心、安全な街づくり及び、真志喜区の生活環境の整備に向け取り組み、活気あふれる自治会にしたいと思ひます。 どうぞ宜しくお願い致します。</p>	<p>所在地</p> 
施設名	真志喜区公民館				
住所	真志喜1-4-10				
電話	098-897-3765				
会長	名城 清 ※写真左				
書記	徐 弘美 ※写真右				
年間行事	4	定期総会	12	区内清掃	
	5	学事奨励会	1	新春のつどい	
	6	区内清掃・慰霊祭		ふれあい交流会（もちつき）	
	8	真志喜大綱引き			
	8	公民館避難訓練	2	グラウンドゴルフ	
	9	総合事業（敬老会）		地震津波避難訓練	
10	ピクニック				

●真志喜区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
1	移動児童館じゃんけんぽん	曜日	◎							★14:00～17:30	月2回程度不定期、市内児童対象
2	空手	曜日	◎							★18:30～20:30	区外の方参加可 ※参加費あり
3	ミニデイ 森川の会	曜日		◎						★10:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り

自治会活動（講座・サークル活動等）

●真志喜区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


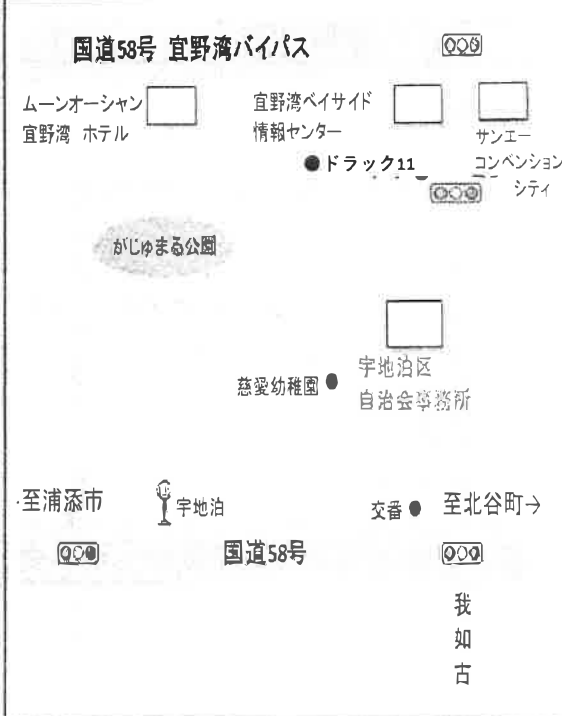
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
4	結はごろも	曜日		◎					★14:00～	ミニデイ終了後活動 区内、会員の方
5	シェルプラスダンス	曜日		◎	◎				★17:00～18:00	区外の方参加可 ※参加費あり
6	刺しゅう教室	曜日			◎				★14:00～16:00	区外の方参加可 ※参加費あり
7	寺子屋（学習の場）	曜日				◎			★16:00～18:00	子どもの居場所/小・中学生対象

●真志喜区老人クラブ（真志喜かりゆし会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	卓球	曜日			◎		◎		★10:00～12:00	区内 老人クラブ会員対象 場所 公民館
2	ペタンク	曜日				◎			★10:00～12:00	区内 老人クラブ会員対象
3	グラウンドゴルフ	曜日				◎			★09:00～12:00	老人クラブ会員対象 ※市海浜公園 多目的広場
4	結の会（踊り）	曜日					◎		★14:00～16:00 ※ 隔週金曜	区内 老人クラブ会員対象 ※市老連行事に向けての活動

自治会活動（講座・サークル活動等）

★宇地泊区

自治会名	宇地泊区自治会			<p>こんにちは、自治会長の大城貴臣です。</p> <p>宇地泊区自治会は室内も明るく、バリアフリーの床は子どもからお年寄りまでどなたにでも優しい作りで、これまで以上に充実した地域区民の要望に応えられる施設になっています。</p> <p>また、国道からも近く、20台以上も駐車可能な大駐車場も完備、地域の皆さん及び市民の皆さん、ぜひご利用して下さい。</p>	所在地	
施設名	宇地泊区公民館					
住所	宇地泊2-22-26					
電話	098-897-4048					
会長	大城 貴臣 ※写真					
書記	宮城 真理子					
年間行事	4	新旧役員会	8	夏休みラジオ体操		
		自治会監査	9	慰霊祭		
		予算審議	10	宇地泊祭		
		定期総会	11	親睦グラウンドゴルフ大会		
	5	海神祭	12	地震津波避難訓練		
	6	親睦ボウリング大会		後期区内清掃		
	7	前期区内清掃	1	新年会		
	8	親子夏祭り	2	親睦ピクニック		

●宇地泊区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

No.	活動内容	曜日	実施曜日							活動時間	備考	
			月	火	水	木	金	土	日			
1	ズンバ	曜日	◎			◎					★月20:00～21:00 木19:30～20:30	どなたでも参加可 ※会費あり
2	ミニデイ マサグ会	曜日		◎							★10:00～12:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り
3	ヨガ	曜日		◎							★20:00～21:00	どなたでも参加可 ※会費あり
4	三線サークル	曜日			◎						★9:30～11:30	どなたでも参加可 ※上級者クラス 会費あり

自治会活動（講座・サークル活動等）

●宇地泊区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


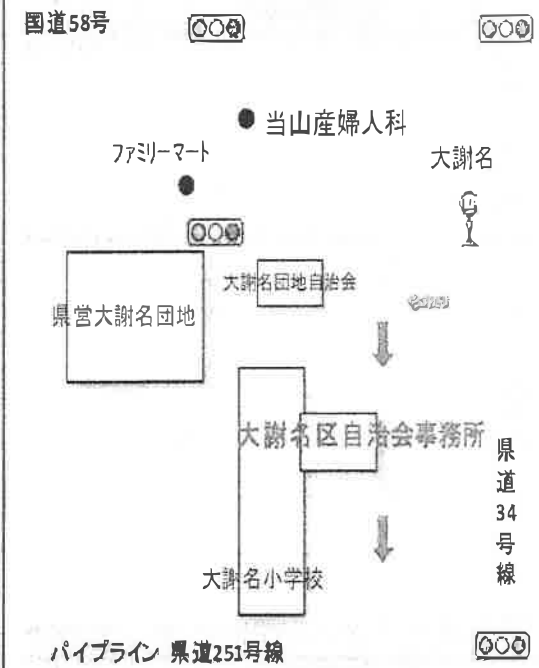
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
5	空手（小1～中学生）	曜日			◎				★19:00～21:00	区内 ※会費あり
6	沖縄ヨーガ	曜日			◎				★19:00～20:00	どなたでも参加可 ※会費あり
7	はつらつクラブ	曜日				◎			★13:30～15:00	どなたでも参加可 ※会費あり
8	朝活ヨガ	曜日						◎	★9:00～10:00 第2・第4土曜	どなたでも参加可 ※会費あり
9	キッズフラ	曜日			◎				★17:00～18:30 第2・第3・第4水曜	どなたでも参加可 ※会費あり

●宇地泊区老人クラブ（和みの会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	朝の見守り活動	曜日	◎	◎	◎	◎	◎		★7:30～8:00	老人クラブ会員 ※老人クラブ会費あり
2	三角島草取り	曜日						◎	★9:00～11:00 第1日曜	老人クラブ会員 ※老人クラブ会費あり 第1日曜日活動
3	習字	曜日				◎			★9:00～11:30	老人クラブ会員 区内在住 75歳以上 ※老人クラブ会費あり

自治会活動（講座・サークル活動等）

★大謝名区

自治会名	大謝名区自治会		 <p>大謝名自治会 宜野湾市地域安全</p>	<p>ハイタイ！自治会長の眞志喜初枝と書記の天久真太郎です。ユタシクウニゲーサビラ。 大謝名区は拝所どころで、市外からの参拝者も多く、旧暦十五夜に奉納する市指定無形民俗文化財の「大謝名獅子舞」が有名です。また、公民館の近くには市指定史跡「大謝名メヌカー」があり、市指定天然記念物・淡水紅藻が生育しています。 獅子舞と共に大謝名区のシンボルとなっています。さらに、最近ではアパートやマンションが増えて若い子育て世代の人口が年々増加し、活気を見せています。 その方たちを地域活動に取り込むことが近年の目標です。一緒に活動してみませんか。</p>	所在地	
施設名	大謝名区公民館					
住所	大謝名5-10-1					
電話	098-897-2900					
会長	眞志喜 初枝 ※写真左					
書記	天久 真太郎 ※写真右					
年間行事	4	定期総会	11	慰霊祭 作品展		
	5	新旧役員歓送迎会	12	年末区内清掃 忘年会（役員）		
	6	グラウンドゴルフ大会		1	新年会・新春もちつき	
	7	ピクニック				
	8	夏の区内清掃 夏休みミニシアター	2		歩け歩け大会 フリーマーケット 避難訓練	
	9	あきまつり				
	10	敬老会		3	春休みミニシアター	

●大謝名区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	ミニデイ HAPPYの会	曜日		◎						★10:00～13:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り

自治会活動（講座・サークル活動等）


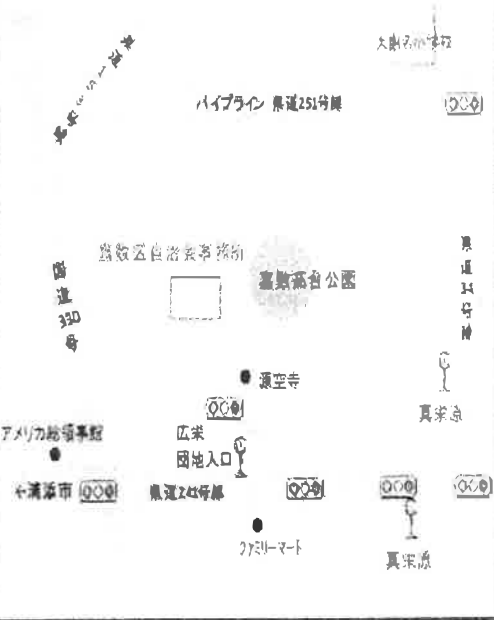
	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
2	いきいき体操サークル	曜日					◎			★10:00～11:30	どなたでも参加可 ※会費あり
3	ラジオ体操	曜日	◎	◎	◎	◎	◎	◎		★6:30～ 毎朝：公民館広場	どなたでも参加可 日曜日を除く日

●大謝名老人クラブの活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
1	ボウリング	曜日		◎						★10:00～12:00	老人クラブ会員、区外の方も参加可 ※ぎのわんボウルにて活動 会費あり
2	グラウンドゴルフ	曜日								★不定期	老人クラブ会員、区外の方も参加可 ※会費あり
3	カラオケ（歌くらぶ）	曜日					◎			★14:00～ （第1・第3金曜日）	老人クラブ会員、区外の方も参加可 ※会費なし（夏場のクーラー代あり）
4	レク民舞サークル	曜日				◎				★14:00～	老人クラブ会員、区外の方も参加可 ※会費あり

自治会活動（講座・サークル活動等）

★嘉数区

自治会名	嘉数区自治会			<p>嘉数区は、南に那覇へのバイパス道、東南には国道330号及び沖縄自動車道西原ICが近く、西に下れば国道58号にアクセスできる交通利便性の高い地域となっております。</p> <p>公民館に隣接する嘉数高台公園は、最近再整備が進み広々とした敷地には遊具や、花園には四季の花が咲き誇り、グラウンドゴルフやウォーキング、遠足に利用され市民の憩いの場として、健康増進に活用されております。</p> <p>自治会行事を中心に区民の皆様がより充実した自治会活動ができる様、努めていきます。</p>	<p>所在地</p> 
施設名	嘉数区公民館兼体育館				
住所	嘉数3-2-22				
電話	098-897-7561				
会長	伊波 稔 ※写真左				
書記	大城 明香 ※写真右				
年間行事	4	定期総会	12	小地域ふれあい事業	
	6	慰霊祭		チャリティーLIVE	
	8	納涼まつり	1	新春の集い	
	9	秋の区内清掃	2	防災訓練	
	10	敬老会	3	春の区内清掃	
	11	区民運動会			

●嘉数区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	スポレク/ソフトバレーボール	曜日				◎				★09:30~12:00 どなたでも参加可 ※会費あり
2	武現塾/武道	曜日					◎			★19:00~21:00 どなたでも参加可 ※会費あり
3	剣悠/剣道	曜日	◎							★19:00~21:00 どなたでも参加可 ※会費あり

**自治会活動（講座・サークル活動等）**

●嘉数区自治会の活動、公民館で活動するサークル等



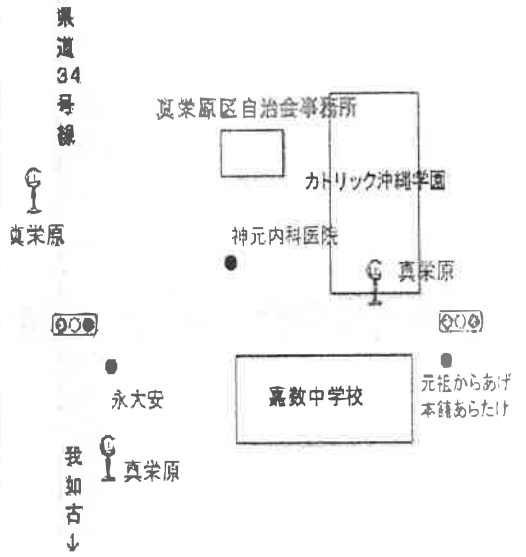
	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
4	ミニデイ ゆうゆうの会	曜日		◎						★10:30～12:30	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り
5	ARKバスケット（小・中学生）	曜日		◎	◎	◎				★17:00～21:00	どなたでも参加可 ※会費あり
6	はつらつクラブ/体操	曜日			◎					★10:00～11:30	自治会員及び老人クラブ会員 ※無料
7	バスケット/ PLAYTAS	曜日						◎		★10:00～12:00	幼児～小学6年生 ※会費あり
8	移動児童館じゃんけんぼん	曜日					◎			★14:00～17:00	市内児童対象 毎月 ※金曜日開催 不定期（月1～2回）
9	古武道	曜日							◎	★10:00～12:00	どなたでも参加可 ※毎月第2・4日曜日開催

●嘉数区老人クラブ（嘉友会）の活動

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	グラウンドゴルフ	曜日	◎			◎				★09:00～12:00	老人クラブ会員 ※会費あり/嘉数高台公園にて活動

自治会活動（講座・サークル活動等）

★真栄原区

自治会名	真栄原区自治会		 	<p>はいさい！自治会長の長嶺将明（ながみね まさあき）と書記の伊志嶺由紀（いしみね ゆき）です。真栄原区自治会では納涼祭りや運動会、世代交流もちつき会などの各行事を通して地域活性化、明るい街づくりに努めています。また、老人会、婦人会、子ども会活動はもとよりサークル活動も活発です。興味のある方はぜひお立ち寄りください！</p>	<p>所在地</p> 
施設名	真栄原区公民館				
住所	真栄原3-5-13				
電話	098-898-2326				
会長	長嶺 将明 ※写真左				
書記	伊志嶺由紀 ※写真右				
年間行事	4	定期総会	11	区民運動会	
		慰霊祭		区内清掃	
	6	公民館美化清掃	12	公民館内外清掃	
	7	区内清掃		新春の集い	
	9	敬老月間	1	区世代交流餅つき会・防災訓練（バケツリレー）	
	10	区民納涼祭り			
		区民スポーツ大会	2	ふれあいウオーキング	

●真栄原区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	ヨガ	曜日	◎							★10:00～11:00 どなたでも参加可 ※会費500/月
2	琉舞	曜日	◎							★14:00～16:00 どなたでも参加可 ※会費3,000/月
3	日舞	曜日	◎							★19:00～21:00 どなたでも参加可 ※会費3,500/月

自治会活動（講座・サークル活動等）

●真栄原区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


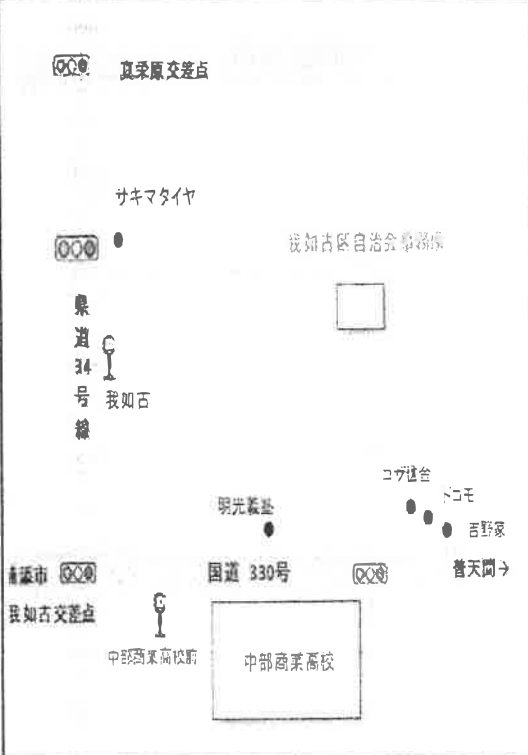
	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜 日	月	火	水	木	金	土	日		
4	ミニデイ ゆいまーる	曜 日		◎						★10:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員以外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り
5	三線A（八重山民謡）	曜 日					◎			★18:00～20:00	どなたでも参加可（初心者可） ※会費3,000/月
6	卓球	曜 日		◎			◎			★19:00～21:00	市内在住の方 ※会費1,000円/月
7	三線B（沖縄民謡）	曜 日			◎					★17:00～	どなたでも参加可（初心者可） ※会費3,000/月
8	三線C（沖縄民謡・古典）	曜 日				◎				★14:00～16:00	どなたでも参加可（初心者可） ※会費1,000/月
9	若返り体操サークル／体操	曜 日					◎			★10:00～11:00	どなたでも参加可 ※会費あり

●真栄原区老人クラブ（美健の会）の活動

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜 日	月	火	水	木	金	土	日		
1	定例会	曜 日					◎			★10:00～12:00 毎月第2金曜日	老人クラブ会員 ※公民館2階
2	グラウンドゴルフ	曜 日						◎		★09:00～12:00 毎週土曜日	老人クラブ会員 ※比屋良川公園にて活動
3	民舞・レク等	曜 日				◎	◎			★10:00～12:00 毎週木・金曜日	老人クラブ会員 ※公民館1階 和室
4	手工芸・絵手紙	曜 日									老人クラブ会員 ※開催時に案内

自治会活動（講座・サークル活動等）

★我如古区

自治会名	我如古区自治会			<p>我如古区には宜野湾市無形民俗文化財の我如古スンサーミーや有形民俗文化財のヒージャガーなど歴史文化財がたくさんあります。</p> <p>また、防災会・地域支え合い活動・がんじゅうファーム・ミニディサービス・美化活動など子ども会から老人クラブまで活発に活動しています。</p> <p>ぜひお気軽に遊びにいらしてください。</p> <p>我如古区のシンボルである平松とともにお待ちしております。</p>	所在地	
施設名	我如古区公民館					
住所	我如古1-36-12					
電話	098-898-6304					
会長	上間 充 ※写真右					
書記	福里 百恵 ※写真左					
年間行事	4	定期総会	9	支部対抗陸上競技大会		
		豊年祭※サングワチャー	10	村や一まつり		
	5	美化活動	11	世代交流会		
		役員研修	12	区内定期清掃※CGC運動		
	慰霊祭	忘年会				
	6	区内定期清掃	1	新春・もちつき大会		
		防災訓練		防災訓練		
	8	子ども綱引き	2	新旧班長歓迎会		
		旧盆エイサー		自治会加入促進強化月間		
9	敬老会	3	美化活動			

●我如古区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	カラオケサークル	曜日		◎						★13:00～16:00 ※第4火曜日	どなたでも参加可
2	ミニデイ 平松の会	曜日		◎						★11:00～13:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り

自治会活動（講座・サークル活動等）

●我如古区自治会の活動、公民館で活動するサークル等


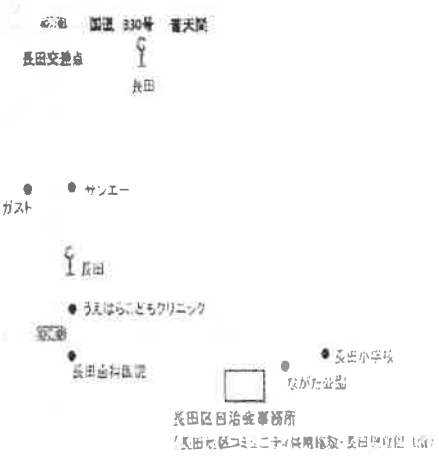
	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜 日	月	火	水	木	金	土	日		
3	民舞サークル	曜 日		◎						★09:00～11:00	区内自治会会員対象 ※対象年齢なし
4	平松体操サークル／体操	曜 日				◎				★10:00～11:00	自治会会員/老人クラブ会員対象 ※参加費100円/月
5	剣道	曜 日					◎			★18:00～20:00	児童対象／区外からの参加可 ※会費あり
6	ひまわり体操サークル	曜 日					◎			★09:00～12:00	自治会会員対象 ※対象年齢なし
7	卓球	曜 日						◎		★7:00～10:00	どなたでも参加可 ※会費あり
8	ヨガ	曜 日						◎		★10:00～12:00	女性の方対象
9	ゆーでいき家／こども居場所	曜 日						◎		★14:00～16:00	区内小学生対象
10	がんじゅうファーム／畑	曜 日								★	自治会会員対象

●我如古区老人クラブの活動

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜 日	月	火	水	木	金	土	日		
1	グラウンドゴルフ	曜 日	◎		◎		◎			★08:30～11:30	老人クラブ会員 ※会費3,000円/年 いこいの市民パークにて活動
2	レクサークル	曜 日		◎						★09:00～11:00	老人クラブ会員 ※会費3,000円/年

自治会活動（講座・サークル活動等）

★長田区

自治会名	長田区自治会			<p>長田区（長田・志真志）に在住のみなさま、こんにちは！ワクワク・ドキドキしたい方、長田区公民館に遊びに来てみませんか？</p> <p>公民館では、長田区自治会のゆかいな仲間たちがいます！地域をキレイにし、行事やまつりにも取り組んで、ワクワク・ドキドキな交流をすることができます。</p> <p>公民館の2Fは長田児童館になっています。子どもたちから元気なパワーをいただけます！</p> <p>みんなでいっしょに、よりよい地域にしましょう！</p> <p>高齢者から子どもまで、みんながワクワク・ドキドキ長田区をめざします！</p>	所在地	
施設名	長田区公民館					
住所	長田3-28-1					
電話	098-892-3321					
会長	佐藤 堅太郎 ※写真左					
書記	仲本 千賀子 ※写真右					
年間行事	4	定期総会	12	レクスports大会 ※予定		
	5	親睦会				
	6	区内清掃	1	新春ウォーキング大会 ※予定		
	9	敬老会				
	12	区内清掃			2	地産地消フェア

●長田区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
1	防災カフェ	曜日	◎							★10:00～11:00	第1こどもプラス 第2志真志集会所 第4はるみカフェ
2	こどもエイサー隊 ※小1～中3対象	曜日	◎							★16:00～17:00	区内の児童（小1～中3）対象 ※自治会員は会費なし／未加入500円/月
3	ミニデイ なかよし会	曜日		◎						★11:00～13:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、参加費有り
4	長田さわやかクラブ	曜日				◎				★10:00～11:30	どなたでも参加可 ※募集停止中 ※会費100円/月
5	ヨガ	曜日					◎			★10:00～11:00	

自治会活動（講座・サークル活動等）

●長田区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
6	手芸サークル	曜日					◎		★11:30~13:00	
7	こどもからだづくり教室	曜日						◎	★13:00~14:00	区内の児童（3歳~就学前）対象 ※自治会員は会費なし/未加入500円/月
8	長田キッズダンス ※小1~中3対象	曜日						◎	★14:00~15:00	区内の児童（小1~中3）対象 ※自治会員は会費なし/未加入500円/月
9	子ども琉舞 ※小1~中3対象	曜日						◎	★09:30~11:00	区内の児童（小1~中3）対象 ※自治会員は会費なし/未加入500円/月
10	子どもチャレンジクラブ	曜日							不定期	（主に日曜日）


●長田区老人クラブ（かりゆし会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	レクリエーションの練習	曜日	◎					◎	★月9:00~12:00 ★土13:00~15:00	老人クラブ会員 場所：市老人センター
2	ゲートボール	曜日	◎		◎		◎		★14:00~17:00	老人クラブ会員 場所：ながた児童公園
3	グラウンドゴルフ	曜日		◎				◎	★14:00~16:00	老人クラブ会員 場所：火曜日/いこいの市民パーク 日曜日/長田小運動場
4	カラオケ	曜日					◎		★13:00~16:00	老人クラブ会員 場所：長田区公民館
5	ペタンク	曜日							不定期	老人クラブ会員
6	レクリエーション（踊り）	曜日						◎	★14:00~16:00	老人クラブ会員 場所：長田区公民館

※参加条件は老人クラブ会員になります。年会費3,000円

自治会活動（講座・サークル活動等）

★宜野湾区

自治会名	宜野湾区自治会			宜野湾区は古くから「じのーんどうむら」の呼び名で親しまれてきた歴史ある地域です。当自治会では、地域に伝わる豊かな伝統文化を次世代へつなぐため保存・継承活動に力を入れています。 エイサー、サングワチャー、舞方（めーかた）、旗頭、ウシリー綱、そして大綱引きなど地域独自の多彩な伝統行事が今も大切に守り継がれています。 なかでも5年に一度の「宜野湾区大綱引き」は、区内だけでなく区外からも大勢の観客が詰めかける一大行事であり、地域が一体となる熱気あふれる瞬間です。 自治会の拠点である公民館は、地域の皆さんが集い、交流を深めるための場所です。行事の時だけでなく、いつでも気軽に立ち寄り下さい。 皆さんのご来館を心よりお待ちしております。	所在地 エバグリーンハウス ● BOOK OFF ● 330号 ● 長田交差点 ● 長田 ● 長田 ● 長田 ● 長田 ● ガスト ● サンエー ● 長田 ●
施設名	宜野湾区公民館				
住所	宜野湾1-22-24				
電話	098-892-3206				
会長	仲村 清 ※写真左				
書記	伊野波美奈子 ※写真右				
年間行事	4	こいのぼり掲揚式	8	大綱引き（5年ごと）	
		定期総会			
	5	視察研修	9	青年エイサー祭り	
		サングワチャー		こどもエイサー祭り	
	6	自治会加入促進強化月間	10	敬老会	
			11	防災訓練	
	7	班対抗ソフトバレーボール大会	12	年末の区内清掃	
		慰霊祭	1	ふれあい輪投げ&もちつき大会	
	夏の区内清掃				
8	夏まつり（ウシリー綱引き）	2	自治会親睦年齢別ボーリング大会		

●宜野湾区自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	移動児童館じゃんけんぽん	曜日							★14:00～17:00	市内児童対象 ※不定期（第1金曜日と他1回）
2	ミニデイ じのーん並松の会	曜日		◎					★13:00～15:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請・参加費（月/1200円）あり



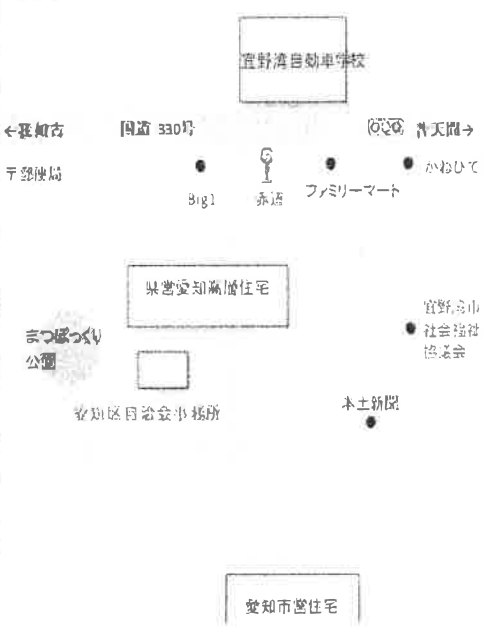
自治会活動（講座・サークル活動等）

●宜野湾区老人クラブ（OB会）の活動

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
1	カラオケサークル	曜日	◎							★14:00～16:00	老人クラブ会員対象
2	レク部（民謡、踊り）	曜日				◎				★14:00～16:00	老人クラブ会員対象 ※会費：1000円/月
3	グラウンドゴルフ部	曜日		◎		◎				★08:30～12:00	老人クラブ会員対象 ※いこいの市民パークにて活動
4	三線古典音楽部（箏あり）	曜日				◎				★16:00～18:00	老人クラブ会員対象
5	輪投げサークル	曜日					◎			★14:00～16:00	老人クラブ会員対象 ※第5週は休み
6	ゲートボール	曜日					◎			★15:00～17:00	老人クラブ会員対象 ※場所：慰霊塔広場 多目的広場
7	ボウリング	曜日	◎							★10:00～12:00	老人クラブ会員対象 ぎのわんボウル ※毎月第4月曜日（祝祭日は除く）
8	園芸部	曜日		◎						★14:00～16:00	老人クラブ会員対象 ※毎月第2火曜日（公民館広場）
9	ゴルフ部	曜日					◎			★08:00～	老人クラブ会員対象 ※毎月第2金曜日 場所：大西ゴルフ場
10	健康体操（自彊術体操）	曜日			◎					★10:00～12:00	老人クラブ会員対象 ※呼吸法・ツボ・関節の体操/会費なし

自治会活動（講座・サークル活動等）

★愛知県

自治会名	愛知県自治会		 	<p>こんにちは！！自治会長の金城信枝と書記の國吉恭子です。                  愛知県は愛知1～3丁目と神山1丁目からなる行政区で、平成24年2月に19区自治会から「愛知県自治会」と名称変更し、活動しています。                  小、中学校と連携した地域での子育て、高齢者の見守りや福祉活動の充実、青年エイサー等文化の継承、防犯灯設置や夜間巡回での防犯活動、各スポーツ大会等、年間を通し様々な事業を楽しみながら活動しています。                  一人一人が一致協力し住みよい、誇れる地域をめざしています。                  りっか！公民館かいメンソーリヨ～。</p>	
施設名	愛知県公民館				
住所	愛知2-6-1				
電話	098-892-1766				
会長	金城 信枝 ※写真左				
書記	國吉 恭子 ※写真右				
年間行事	4	定期総会	8	旧盆青年エイサー・納涼祭・こどもエイサー	
	6	区内清掃	9		
		学事奨励会	10	敬老会	
	7	自治会加入促進強化月間	11	区民交流会	
		夏休みまつぼっくり教室・水鉄砲サバイバル	12	区内清掃	
		夏休み夜間巡回指導	1	区新春の集い	
			2	自主防災訓練	

●愛知県自治会の活動、公民館で活動するサークル等

活動内容	実施曜日								活動時間	備考
	曜	月	火	水	木	金	土	日		
1 グラウンドゴルフ	曜	◎		◎	◎				★14:00～	自治会員、老人クラブ会員対象 ※会費あり／いこいの市民パークにて活動（第2木のみまつぼっくり広場で活動）
2 Enjoyゆんたく会	曜	◎							★14:00～16:00	自治会員、愛知県民対象 場所：公民館1F
3 ミニデイ 若松の会	曜		◎						★10:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り

自治会活動（講座・サークル活動等）

●愛知県自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
4	あいち体操 寿樹の会	曜日			◎				★10:00～11:00	区外可・会費500円/月（自治会員無料） 場所：公民館1F
5	三線サークル（古典）	曜日			◎				★14:00～16:00	自治会員、老人クラブ会員対象※会費あり 場所：公民館1F
6	ぼかぼかキッズ（子どもの居場所）	曜日			◎				★15:00～17:00	第1・3水曜日 祝祭日除く（小中学生対象） おやつあり 参加費無料 場所：公民館保育室
7	女性達のマッサージ屋	曜日				◎			★10:00～11:45 ※毎月第3木曜日	愛知県民、区外可※使用料300円 場所：公民館1F

●愛知県老人クラブ（友和会）の活動 ※老人クラブ年会費あり

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	グラウンドゴルフ	曜日	◎		◎	◎			★14:00～16:00	老人クラブ会員 いこいの市民パークにて活動（第2木のみまつぼっくり広場で活動）
2	文化芸能部活動（民舞）	曜日		◎					★14:00～16:00	老人クラブ会員
3	三線サークル（民謡）	曜日				◎			★09:00～11:45	老人クラブ会員 場所：公民館1F
4	卓球	曜日					◎		★09:30～	老人クラブ会員 場所：公民館2Fホール
5	文化芸能部活動（手芸、教養等）	曜日					◎		14:00～	老人クラブ会員/自治会員対象 場所：公民館1F

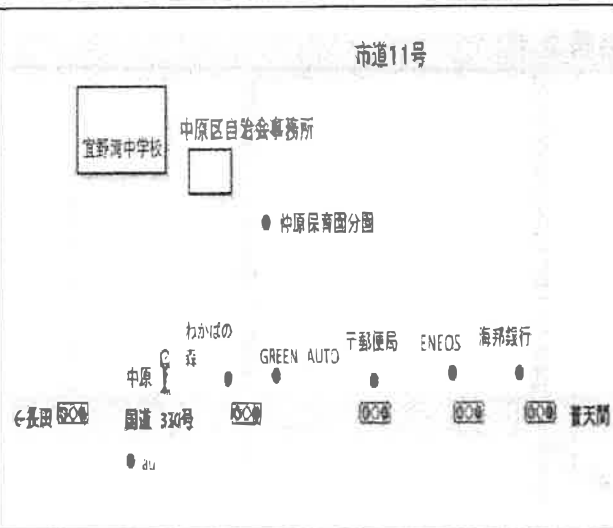
自治会活動（講座・サークル活動等）

★中原区

自治会名	中原区自治会
施設名	中原区公民館
住所	赤道1-18-1
電話	098-892-5303
会長	大屋 正勝 ※写真左
書記	比嘉 裕美 ※写真右
年間行事	4 中原区定期総会
	6 新1年生・13歳を祝う会 区内清掃
	7 公民館夏休みこども自由研究
	8 区民交流夏祭り ※はごろも祭り前夜祭
	9 敬老会 中原ボウリング大会
	10 区民世代交流ピクニック
	11 中原屋取まつり
	12 年末区内清掃
	1 新春「区内歩け歩け大会」・区民新春の集い
	2 区民交流グラウンドゴルフ大会



所在地



中原区公民館（中原地区学習等共用施設）は、令和6年度から子ども居場所として月曜日・水曜日（祝日の場合は休館）の放課後時間～18時まで公民館を子ども達へ開放し、宿題をしたり、遊んだり、子ども達が自由に過ごしています。子育て世代の方達には、ぜひ、お子さんと遊びに来てもらいたいと思っております。

公民館はバリアフリーの造りになっており老若男女 子供から高齢の方まで皆さん利用しやすい施設になっています。ミニデイサービス、老人クラブ・グラウンドゴルフ部・レク部、着付け教室、フォークダンスサークル、子ども居場所もあり、子ども達やおじいちゃん、おばあちゃん、来館者のにぎやかな声で、楽しく過ごせる公民館です。集会室、調理室等の借用利用もありますので、地域の皆様にサークル活動や会議などにご活用いただけたらと思ます。

また、いざという時に助け合える場所でもあり、防災の拠点、避難所にもなっています。集い、親睦を深め、皆様が中原区でより安心して住みやすい地域になるよう目指しています。ぜひ中原区公民館に足を運んでいただきたいです♪

中原区をより安心して住みやすい地域を目指し、防災や防犯等の情報共有にも力を入れていきたいと考えております。事業等の詳しい日程は、中原区だよりに掲載予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

自治会活動（講座・サークル活動等）

● 中原区自治会の活動、公民館で活動するサークルなど


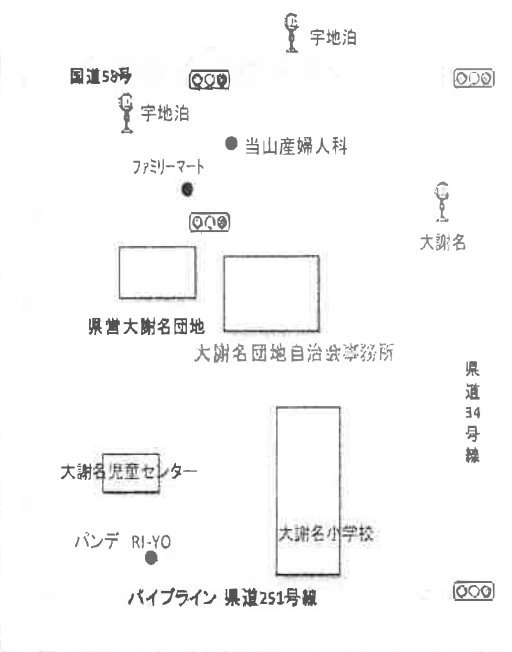
	活動内容	実施日／受入時間								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	中原区 子どもの居場所	曜日	◎		◎					★放課後～18:00	自治会員外・区外可
2	ミニデイ 和の会	曜日		◎						★10:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り
3	着付けサークル	曜日			◎					★10:00～12:00	区内・自治会員の方
4	グラウンドゴルフ	曜日			◎		◎			★09:00～12:00	65歳以上、区内・自治会員の方 会費500円/月 場所:市民広場
5	ゲートボール	曜日			◎					★14:00～17:00	自治会員の方、区外可、会費あり 場所:上原公園 大会時1000円
6	老人クラブレク部踊り	曜日				◎				★14:00～16:00	区内・自治会員の方
7	三線	曜日				◎				★16:00～17:00	区外可、会費あり 第2, 4木曜日（隔週）
8	フォークダンスサークル 実年友の会	曜日				◎				★10:00～12:00	区内・自治会員の方

● 中原区老人クラブ（若葉会）の活動

	活動内容	実施日／受入時間								活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土	日		
1	ゲートボール	曜日			◎	◎				★14:00～17:00	老人クラブ会員、区外の方参加可 ※会費あり／上原公園にて活動
2	グラウンドゴルフ	曜日			◎		◎			★09:00～12:00	老人クラブ会員 ※会費あり／市民広場にて活動
3	レク部	曜日				◎				★14:00～16:00	老人クラブ会員

自治会活動（講座・サークル活動等）

★大謝名団地

自治会名	大謝名団地自治会			大謝名団地自治会長の泉川と副会長の吉川、書記の大城です。 当地区は県営団地と隣り合わせる集合住宅からなっており、県営団地の為各地域からの寄り集まりですが、近隣付き合いが密で子供からご年配の方まで賑やかに過ごしています。 子ども達も増えて、近年では集会所でのお泊り会やハロウィン等と子ども会の活動も活発になり、その父母たちの交流も楽しく過ごしている様子が伺えます。団地祭りや区民スポーツ大会も大盛況で、住民の協力体制も素晴らしい自慢の自治会です。ぜひ、お気軽にいらしてください。	所在地 
施設名	大謝名団地集会場				
住所	大謝名5-23-1				
電話	098-897-3010				
会長	泉川 智枝子 ※写真中				
副会長	吉川 由成 ※写真右				
書記	大城 彰悟 ※写真左				
年間行事	4	定期総会	11	区民スポーツ大会 ※団地まつり	
	6	グラウンドゴルフ大会			
	7	区内大清掃	12	区内大清掃	
	8	旧盆こどもエイサー練習・道ジュネー	1	新春ボウリング大会 ピクニック	
	9	大謝名小学校区防災フェスタ	2	大謝名団地防災訓練	

●大謝名団地自治会の活動、集会場で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	OP会 ※Old Persons	曜 日	◎							★14:00~16:00 70歳以上の区内自治会員対象 ※会費あり
2	三線（民謡）	曜 日		◎						★12:00~14:00 70歳以上の区内自治会員対象
3	大正琴	曜 日		◎						★14:30~16:30 60歳以上の自治会員対象 ※区外の方も参加可 会費あり


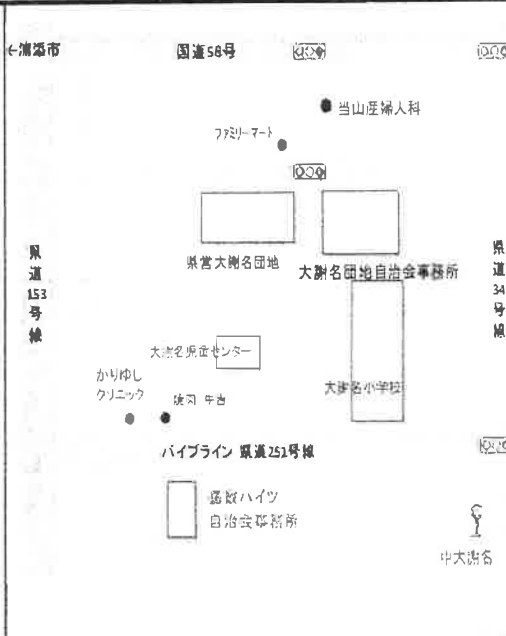
自治会活動（講座・サークル活動等）

●大謝名団地自治会の活動、集会場で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日								活動時間	備考
		曜 日	月	火	水	木	金	土	日		
4	ミニデイ しあわせの会	曜 日			◎					★12:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り
5	宮古舞踊	曜 日				◎				★10:00～12:00	区内自治会員対象
6	手話サークル	曜 日				◎				★14:00～16:30	区内自治会員対象
7	古典三線	曜 日					◎			★13:00～15:00	区内自治会員対象
8	太極拳	曜 日					◎			★15:00～17:00	区内自治会員対象
9	習字サークル	曜 日						◎		★毎週土曜 午前 中	自治会員児童対象、区外の方も参加可 ※会費あり
10	定例清掃活動	曜 日							◎	★9:00～12:00 毎月第3日曜	自治会員対象
その他	定例清掃活動（毎月第3日曜日）は、清掃活動と併せ自治会員（団地居住者）の安否確認を行います。また、平日はOP会が中心となり、朝のラジオ体操、グラウンドゴルフなど行っています。毎週、各曜日ごとにサークル活動があります。										

自治会活動（講座・サークル活動等）

★嘉数ハイツ

自治会名	嘉数ハイツ自治会			<p>ハイサーイ！宜野湾の皆さん！ お元気ですか？毎日、明るく朗らかに過ごしてですか？元気が何よりですね！イッページョウトウー ヤイビーン！</p> <p>自治会長の運天邦男やいびーん、書記め仲座利恵やいびーん、ミーシッティウタ ビミショーリ！！</p> <p>自治会のモットーである「ここで育って良かった。ここに住んで良かった。」と区民の皆様に思えるような活動に取り組んでいます。</p> <p>ぜひ、お気軽にいらして下さいね。お待ちしております。</p>	<p>所在地</p> 
施設名	嘉数ハイツ公民館				
住所	嘉数4-24-11				
電話	098-898-4599				
会長	運天 邦男 ※写真右				
書記	仲座 利恵 ※写真左				
年間行事	4	定期総会	11	資金造成バザー	
	6	グラウンドゴルフ大会	12	冬の区内大清掃	
	7	夏の区内大清掃	1	もちつき・カーサー ムーチャーづくり	
	8	夏祭り		新春ピクニック	
	10	敬老会			

●嘉数ハイツ自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	ポチャギ・韓国パッチワーク	曜日			◎				★11:00～13:00	どなたでも参加可 ※第2・4水曜日活動
2	ミニデイ ひまわりの会	曜日				◎			★10:00～14:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り


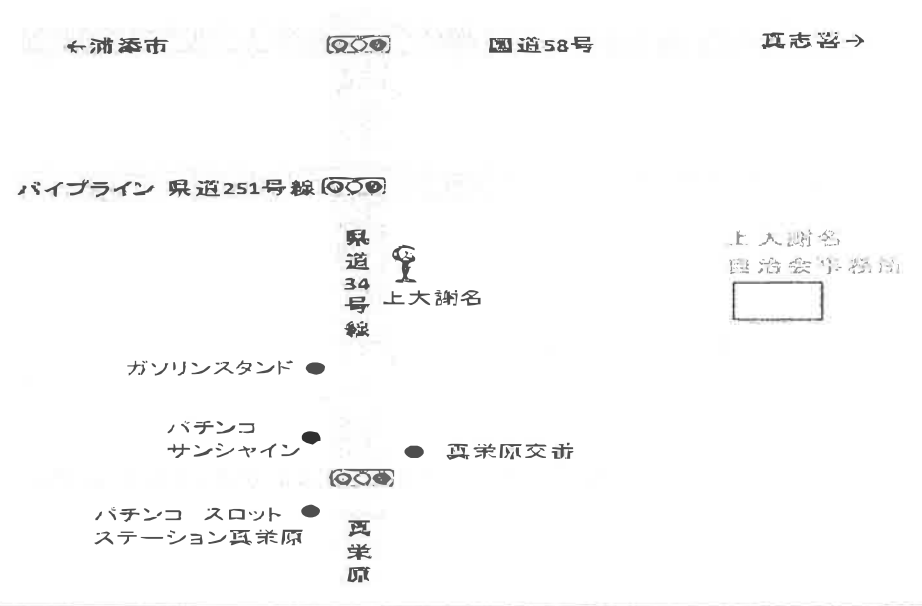
自治会活動（講座・サークル活動等）

●嘉数ハイツ自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考	
		曜日	月	火	水	木	金	土			日
3	移動児童館じゃんけんぽん	曜日				◎				★14:00～17:00	毎月第3木曜日、市内児童対象
4	こども塾（こども居場所）	曜日	◎	◎	◎	◎	◎			★15:00～17:00	月～金曜日、ハイツ内児童対象 （小・中学生）
5	書道	曜日						◎		★09:30～13:30	土曜日・不定期
6	区内清掃（美化活動）	曜日							◎	★09:00～11:00	毎月第3日曜日
その他	手作り味噌教室、料理教室、パッチワーク教室、歴史教室、菜園教室等開催										

自治会活動（講座・サークル活動等）

★上大謝名

自治会名	上大謝名自治会			公民館とさくら公園が隣接された恵まれた環境の中、自治会行事・くがにむい会（老人会）・女性会・ミニデイサービスこがね会他・各サークルの明るい声が飛び交い、地域の皆様に楽しんでいらっしやいます。身近なつながりを通して生きがい作りが来ているのかなと嬉しく思います。 どうぞ、お気軽にお好きな行事から参加してみませんか！！一緒に楽しみましょう。お待ちしております。	
施設名	上大謝名公民館				
住所	大謝名2-26-7				
電話	098-897-2043				
会長	大城 ちえ子 ※写真右				
書記	石嶺 美由希 ※写真左				
年間行事	4	定期総会	10	敬老会	所在地 
		学事奨励会 & こいのぼり掲揚式	11	宜野湾市地震津波避難訓練・自治会自主防災訓練	
	5	上大謝名元気講座 1		上大謝名元気講座 4	
	6	自治会役員視察研修		交流ダンスパーティー	
		夏の大清掃作業	12	年末大清掃作業 ※C/G/G	
	7	スポーツ大会（グラウンドゴルフ）	1	新春もちつき大会	
	8	上大謝名元気講座 2	2	スポーツ大会（モルック、グラウンドゴルフ）	
		上大謝名元気講座 3			
	9	さくら公園まつり ※はごろもまつり前夜祭		リサイクル掘り出し市	

●上大謝名自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	社交ダンス	曜日							★20:00～22:00	区外も参加可 （不定期）
2	ミニデイ こがねの会	曜日		◎					★11:00～13:00	区内65歳以上の方、自治会員外も参加可 ※申請、利用料・食事代負担有り

自治会活動（講座・サークル活動等）

●上大謝名自治会の活動、公民館で活動するサークル等

	活動内容	実施曜日							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
3	イキイキ ストレッチサークル	曜日			◎					★10:00～11:30 区外も参加可 ※参加費200円/月
4	三線 ※大人対象	曜日			◎					★20:00～22:00 ※不定期 区外も参加可
5	大正琴サークル	曜日					◎			★14:00～16:00 区外も参加可
6	太極拳	曜日						◎		★13:00～14:00 どなたでも参加可
7	ラジオ体操	曜日	◎	◎	◎	◎	◎	◎		★06:30～ どなたでも参加可 ※さくら公園、黄金宮前、9A班ミニ広場

●上大謝名老人クラブ（くがにむい会）のサークル等

	活動内容	／受入時間							活動時間	備考
		曜日	月	火	水	木	金	土		
1	卓球サークル	曜日						◎		★10:00～12:00 老人クラブ会員対象、区外も参加可 ※会費あり
2	ボウリングサークル	曜日		◎						★10:00～12:00 老人クラブ会員対象、区外も参加可 ※会費あり/ぎのわんボウル
3	カラオケ	曜日			◎					★15:00～17:00 ※第2・第4水曜 老人クラブ会員対象 ※会費あり
4	グラウンドゴルフ	曜日				◎			◎	★08:30～11:00 老人クラブ会員対象、区外も参加可 ※木曜日さくら公園/日曜日森川公園

## 生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）

### ★生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）とは？

おおむね65歳以上の高齢者に対しデイサービスを実施し、孤独感の解消・健康保持など自立生活の助長を図るため、各区公民館等（2カ所）にて週1回（月4回）実施しています。

No.	実施団体	実施場所／連絡先	主な活動内容	利用料	昼食代／おやつ代	実施日／受入時間							備考	
						曜 日	月	火	水	木	金	土		日
1	野嵩一区 野嵩遊びな一	野嵩一区公民館 野嵩2-21-1 098-892-2252	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク ・三線ショー	100円	400円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	
						★12:00～15:00								
2	野嵩二区 うりずんの会	野嵩二区公民館 野嵩3-16-2 098-892-3863	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	
						★11:00～14:00								
3	野嵩三区 がじまるの会	野嵩三区公民館 野嵩4-18-1 098-892-6100	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・ゲーム ・レク	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	
						★11:00～14:00								
4	普天間一区 にこにこの会	普天間一区公民館 普天間1-19-1 098-892-2045	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ	100円	400円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	
						★11:00～14:00								
5	普天間二区 たんぼぼの会	普天間二区公民館 普天間1-4-1 098-892-2796	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	
						★11:00～14:00								
6	普天間三区 さわやかなの会	普天間三区自治会 普天間2-10-1 098-892-2327	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	
						★10:00～13:00								

※ミニデイ利用は、申請が必要です。各公民館にお問合せ、申請ください。

★事業内容に関するお問い合わせは、**宜野湾市社会福祉協議会 ☎098（892）6525**までお問い合わせください。

## 生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）

### ★生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）

No.	実施団体	実施場所／連絡先	主な活動内容	利用料	昼食代／おやつ代	実施日／受入時間							備考					
						曜日	月	火	水	木	金	土		日				
7	新城区 かりゆしの会	新城区公民館 新城2-29-1 098-892-2528	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	450円	曜 日			◎									
						★09:30～12:30												
8	喜友名区 喜友会	喜友名区公民館 喜友名2-16-7 098-892-3649	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・レク ・カラオケ合唱	100円	450円	曜 日		◎										
						★11:00～14:00												
9	伊佐区 がんじゅうの会	伊佐区公民館 伊佐4-1-11 098-898-2944	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・レク	100円	450円	曜 日			◎									
						★10:00～13:00												
10	大山区 よんそりークラブ	大山区公民館 大山6-34-1 098-897-3303	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・踊り	100円	200円～ 450円	曜 日			◎									
						★13:00～16:00												
11	真志喜区 森川の会	真志喜区公民館 真志喜1-4-10 098-897-3765	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・ぬり絵	100円	450円	曜 日		◎										
						★10:00～13:00												
12	宇地泊区 マサグ会	宇地泊区公民館 宇地泊2-22-26 098-897-4048	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・レク ・カラオケ合唱	100円	450円	曜 日		◎										
						★10:00～13:00												
13	大謝名区 HAPPYの会	大謝名区公民館 大謝名5-10-1 098-897-2900	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク ・ぬり絵	100円	450円	曜 日		◎										
						★15:00～18:00												

## 生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）

### ★生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）

No.	実施団体	実施場所／連絡先	主な活動内容	利用料	昼食代／おやつ代	実施日／受入時間							備考	
						曜 日	月	火	水	木	金	土		日
14	嘉数区 ゆうゆうの会	嘉数区公民館	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★10:00～13:00
							◎							
		嘉数3-2-22					098-897-7561							
15	真栄原区 ゆいまーるの会	真栄原区公民館	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク ・琉舞	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★11:00～14:00
							◎							
		真栄原3-5-13					098-898-2326							
16	我如古区 平松の会	我如古区公民館	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・輪投げ	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★11:00～14:00
							◎							
		我如古1-36-12					098-898-6304							
17	長田区 なかよしの会	長田区公民館	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク ・わらいヨガ	100円	400円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★10:00～13:00
							◎							
		長田3-28-1					098-892-3321							
18	宜野湾区 じのーん並松の会	宜野湾区自治会	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	200円～ 450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★12:30～15:30
							◎							
		宜野湾1-22-24					098-892-3206							
19	愛知区 若松の会	愛知区公民館	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・音楽鑑賞 ・レク	100円	400円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★10:00～13:00
							◎							
		愛知2-6-1					098-892-1766							
20	中原区 和の会	中原区公民館	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	450円	曜 日	月	火	水	木	金	土	日	★10:00～13:00
							◎							
		赤道1-18-1					098-892-5303							

## 生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）

### ★生きがい対応型デイサービス事業（ミニデイ）

	実施団体	実施場所／連絡先	主な活動内容	利用料	昼食代／おやつ代	実施日／受入時間							備考				
						曜日	月	火	水	木	金	土		日			
21	大謝名団地 しあわせの会	大謝名団地集会所 大謝名5-23-1 098-897-3010	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	400円	曜日			◎								
						★12:00～15:00											
22	嘉数ハイツ ひまわりの会	嘉数ハイツ公民館 嘉数4-24-11 098-898-4599	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・レク	100円	450円	曜日				◎							
						★10:00～13:00											
23	上大謝名 こがね会	上大謝名公民館 大謝名2-26-7 098-897-2043	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	400円	曜日		◎									
						★11:00～14:00											
24	県営愛知高層住宅 愛知の里	愛知高層住宅集会所 愛知2-2-2 098-893-7628	・健康チェック ・体操 ・ゆんたく ・カラオケ ・レク	100円	200円～ 450円	曜日			◎								
						★14:00～16:00											

※ミニデイ利用は、申請が必要です。各公民館にお問合せ、申請ください。

★事業内容に関するお問い合わせは、**宜野湾市社会福祉協議会 ☎098 (892) 6525**までお問い合わせください。

## 通いの場（自主体操サークル）

### ★通いの場とは？

60歳以上の方が中心となって、地域の皆さんが【自身で歩いて行ける場所】に、定期的（週1回程度）に集まって健康づくりのための活動を行う場（自主サークル）です。地域の皆さんが気軽に集い、ふれあいを通して「仲間づくり」「生きがいくくり」「支え合い」の輪を広げます。

1	サークル名	実施場所	実施内容	実施日／受入時間							備考										
				曜日	月	火	水	木	金	土		日									
	野ばら体操サークル	野嵩二区公民館 野嵩3-16-2	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費 月200円	曜 日					◎												
				★14:00～15:30																	
	ひまわり体操クラブ	野嵩三区公民館 野嵩4-18-1	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費 月200円	曜 日					◎												
				★10:00～11:30																	
	きらきら体操クラブ	普天間一区公民館 普天間1-19-1	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費 月300円	曜 日					◎												
				★14:00～15:00																	
	すみれ体操クラブ	普天間二区公民館 普天間1-4-1	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費 月200円	曜 日					◎												
				★10:00～11:30																	
	スマイルマンデー クラブ	新城区公民館 新城2-29-1	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費 月200円	曜 日	◎																
				★10:00～11:30																	
	健康づくりサークル	大山児童センター 大山4-14-3	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費無料	曜 日	◎																
				★10:00～11:30																	

★活動に関する問い合わせは、社会福祉協議会 ☎098-892-6525 / 宜野湾市役所介護長寿課 長寿支援係 ☎098-893-4411 までお問い合わせ下さい。

## 通いの場（自主体操サークル）

	サークル名	実施場所	実施内容	実施日／受入時間							備考									
				曜日	月	火	水	木	金	土		日								
7	えいちゃん体操サークル	伊利原老人センター 伊佐4-3-17	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費無料	曜日				◎												
				★11:00～12:30																
8	いけいけ百歳体操サークル	真志喜区公民館 真志喜1-4-10	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費200円	曜日	◎															
				★10:00～11:00																
9	大謝名いきいき体操サークル	大謝名区公民館 大謝名5-10-1	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費月100円	曜日						◎										
				★10:00～11:30																
10	ターシャクラブ	大謝名5-3-8	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費月500円	曜日					◎											
				★10:00～12:00																
11	宇地泊はつらつクラブ	宇地泊区公民館 宇地泊2-22-26	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費月500円	曜日					◎											
				★13:30～15:00																
12	OP会	大謝名団地自治会事務所 大謝名5-23-1	介護予防・健康体操等 ※大謝名団地自治会員 ※参加費月300円	曜日	◎															
				★14:00～16:00																
13	いきいきストレッチサークル	上大謝名公民館 大謝名2-26-7	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費月300円	曜日				◎												
				★10:00～11:30																

★活動に関する問い合わせは、社会福祉協議会 ☎098-892-6525 / 宜野湾市役所介護長寿課 長寿支援係 ☎098-893-4403 までお問い合わせ下さい。

## 通いの場（自主体操サークル）

	サークル名	実施場所	実施内容	実施日／受入時間							備考			
				曜日	月	火	水	木	金	土		日		
14	嘉数はつらつクラブ	嘉数区公民館 嘉数3-2-22	介護予防・健康体操等 ※嘉数区自治会員及び老人クラブ会員の方 ※参加費は無料	曜日			◎							
				★10:00～11:30										
15	若返り体操サークル	真栄原区公民館 真栄原3-5-13	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費月100円	曜日					◎					
				★10:00～11:00										
16	平松体操サークル	我如古区公民館 我如古1-36-12	介護予防・健康体操等 ※嘉数区自治会員及び老人会 会委員の方 ※参加費は無料	曜日				◎						
				★10:00～11:00										
17	長田さわやかクラブ	長田区公民館 長田3-28-1	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※参加費 月100円	曜日				◎						
				★10:00～11:30										
18	あいち体操寿樹の会	愛知県公民館 愛知2-6-1	介護予防・健康体操等 ※区外の方の参加もOK ※自治会員は参加費無料/ 未加入の方は月500円	曜日			◎							
				★10:00～11:00										

★「通いの場」自主体操サークルの新規立ち上げのサポートも行っています。

気の合う仲間と「通いの場」を新たに立ち上げたい方、活動の問い合わせは**社会福祉協議会 ☎892-6525・介護長寿課893-4403**までお問合せ下さい。

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の健康づくり・介護予防講座

### ★健康づくり・介護予防に関する取り組み

宜野湾市では、健康づくり・介護予防に関する取り組みを行っています。  
興味のある教室や居場所をみつけて、人生の目標に向けての健康づくりに励んでみませんか？

	活動/講座名	実施場所/連絡先	実施内容	実施日/受入時間							備考	
				曜日	月	火	水	木	金	土		日
1	いきいき筋力アップ教室	公共施設及び各公民館等 介護長寿課 098-893-4403	いつまでも元気に、自宅で無理なくできる筋力トレーニングやストレッチ、脳トレを学ぶ教室	曜日	月	火	水	木	金	土	日	65歳以上の方で、介護認定を受けていない方等要件あり ※要申込
★年間計画にて実施												
2	元気はつらつシニア塾	公共施設等 介護長寿課 098-893-4403	65歳以上のシニア世代の方を対象に、介護予防や健康づくりに役立つさまざまな知識を学べる講座	曜日	月	火	水	木	金	土	日	65歳以上の方 ※要申込
★年間計画にて実施												
3	出張健康講話	各自治会等 介護長寿課 098-893-4403	管理栄養士、看護師、保健師、歯科衛生士による出張講座。市内で活動しているミニデイやサークル、または集いの場に参加している65歳以上の方々	曜日	月	火	水	木	金	土	日	ミニデイやサークル、または集いの場に参加している65歳以上の方々 ※要申込
★希望日時を申し込み、調整												
4	わくわく脳力アップ教室	市内福祉施設等 介護長寿課 098-893-4403	「もの忘れが気になる・・・」「まだ認知症ではないけど、認知症を予防したい！」方向け。脳トレや認知機能低下予防のプログラム、手工芸等	曜日	月	火	水	木	金	土	日	65歳以上の方で、介護認定を受けていない人、医師から運動制限がない人、明らかな認知症症状がない人※要申込
★年間計画にて実施												
5	がんじゅ～広場(動作法教室)	老人福祉センター 介護長寿課 098-893-4403	膝・腰・肩が痛くてお悩みの方、「動作法」を楽しく学びませんか？動作訓練を通じて、姿勢のくせや緊張に気づき、発達の促進や心身の緊張緩和を図ります。	曜日	月	火	水	木	金	土	日	市内在住で65歳以上の方、介護認定を受けてない方 ※要申込
★年間計画にて実施												

## 宜野湾市が実施する高齢者関係などの健康づくり・介護予防事業

### ★健康づくり・介護予防に関する取り組み

	活動/講座名	実施場所/連絡先	実施内容	実施日/受入時間							備考	
				曜日	月	火	水	木	金	土		日
6	ウォーキングDay	いこいの市民パーク 管理事務所近く東屋	健康づくり推進員と一緒にストレッチや美らがんじゅう体操、いこいの市民パーク内を1時間程度ウォーキングします。	曜日	月	火	水	木	金	土	日	運動制限のない方 ※申込不要
		◎										
		保健相談センター 098-898-5597		★09:00～10:30 ※荒天中止								
7	ウォーキングDay+	海浜公園 市立体育館向い東屋	健康づくり推進員と一緒にストレッチや美らがんじゅう体操、海浜公園内を1時間程度ウォーキングします。	曜日	月	火	水	木	金	土	日	運動制限のない方 ※申込不要 ※雨天時は室内 シューズ持参 ●詳しい日程は、お問合せ下さい。
							◎					
		保健相談センター 098-898-5597		★毎月1回開催 09:30～11:00 ※雨天時：ユニオンですから ドームにて実施								
8	ディスコステップ	保健相談センター 2Fホール	健康づくり推進員と一緒に懐かしいディスコサウンドでステップを踏んでリフレッシュをしませんか？音楽とステップで健康づくりを楽しみましょう。	曜日	月	火	水	木	金	土	日	運動制限のない方 ※申込不要 ※室内シューズ持参 ●詳しい日程は、お問合せ下さい。
		◎										
		保健相談センター 098-898-5597		★毎月1回開催 14:00～15:00								
9	フィットネス教室	保健相談センター 2Fホール	健康づくりのヒントがもらえる！運動が苦手な方、やり方が分からない方、運動指導士と一緒に自宅でも出来る筋トレやストレッチ、美らがんじゅう体操をしてみてくださいませんか？	曜日	月	火	水	木	金	土	日	運動制限のない方 ※要予約（開催日1週間前～前日まで） ※室内シューズ持参 ●詳しい日程は、お問合せ下さい。
						◎		◎				
		保健相談センター 098-898-5597		★毎月2回開催 水10:00～11:00 金14:00～15:00								

## 宜野湾市老人クラブ連合会

### ★老人クラブは

各地域にて「健康・友愛・奉仕の」三大運動をはじめ高齢者の生きがいと健康づくりを進める活動を展開しています。心豊かな長寿社会づくりに取り組み、魅力ある老人クラブ活動の推進し老人福祉の向上に取り組んでいます。

### ○参加は：市内在住の60歳以上の方

60歳以上の方で、ゲートボールやグラウンドゴルフ、書道や社交ダンスなど趣味活動を通して、いろいろな人たちと交流しながら楽しく過ごしたい方を対象とします。

※単位老人クラブ（地域にある老人クラブ）への加入が必要です。その際、会費が必要となります。

会費は各自治会（公民館）の老人クラブへお問合せ下さい。

### ○活動内容は

ゲートボール大会、囲碁大会、グラウンドゴルフ大会、やグラウンドゴルフ、書道や社交ダンスなど趣味活動を通して、いろいろな人たちと交流しながら楽しく過ごしたい方を対象とします。

※単位老人クラブ（地域にある老人クラブ）への加入が必要です。その際となります。

### ○主な事業

1	市老連囲碁大会	4	ペタンク大会	7	老人クラブ全国一斉「社会奉仕の日」	10	パークゴルフ大会
2	市老人クラブ大会	5	ゲートボール大会	8	新春の集い	11	輪投げ大会
3	ボウリング大会	6	グラウンドゴルフ大会	9	レクリエーション大会	12	作品展示会

※その他、役員会、研修会、中部地区及び県の行事等があります。

## 宜野湾市老人クラブ連合会

### ○市老連のサークル

	サークル名	実施場所	実施日／受入時間							備考	
			曜日	月	火	水	木	金	土		日
1	民舞サークル	老人福祉センター	曜日	◎					◎		・月曜日：老人福祉センター 09:00～11:00 ・土曜日：老人福祉センター 12:00～14:00
			★09:00～11:00 ★12:00～14:00								
2	大正琴サークル	老人福祉センター	曜日			◎					
			★09:00～11:00								
3	古典三線サークル	老人福祉センター	曜日					◎			
			★09:00～11:00								
4	ゴルフサークル	大西テラスゴルフ場	曜日					◎			
			★09:00～11:00								
5	社交ダンスサークル	老人福祉センター 社会福祉センター	曜日	◎				◎			・月曜日：老人福祉センター 09:00～11:00 ・金曜日：社会福祉センター 12:00～14:00
			★09:00～11:00 ★12:00～14:00								

※各サークル会員募集中。但し。老人クラブ会員の方を対象としています。加入は各单位老人クラブまでお問合せ下さい。

## 宜野湾市老人クラブ連合会

### ○各単位老人クラブ

	老人クラブ名	電話		老人クラブ名	電話		老人クラブ名	電話
1	野嵩一区 老人クラブ	野嵩一区公民館 ☎098-892-2252	9	伊佐区 老人クラブ	伊佐区公民館 ☎098-898-2944	17	我如古区 老人クラブ	我如古区公民館 ☎098-898-6304
2	野嵩二区 老人クラブ	野嵩二区公民館 ☎098-892-3863	10	大山健老会	大山区公民館 ☎098-897-3303	18	宜野湾区 老人クラブ	宜野湾区公民館 ☎098-892-3206
3	野嵩三区 老人クラブ	野嵩三区公民館 ☎098-892-6100	11	大山仲良し会	大山区公民館 ☎098-897-3303	19	長田区 老人クラブ	長田区公民館 ☎090-892-3321
4	普天間一区 老人クラブ	普天間一区公民館 ☎098-892-2045	12	真志喜区 老人クラブ	真志喜区公民館 ☎098-897-3765	20	愛知区老人クラブ	愛知区公民館 ☎098-892-1766
5	普天間二区 老人クラブ	普天間二区公民館 ☎098-892-2796	13	宇地泊区 老人クラブ	宇地泊区公民館 ☎098-897-4048	21	中原区老人クラブ	中原区公民館 ☎098-892-5303
6	普天間三区 老人クラブ	普天間三区公民館 ☎098-897-2751	14	大謝名区 老人クラブ	大謝名区公民館 ☎098-897-2900	22	上大謝名老人クラブ	上大謝名公民館 ☎098-897-2043
7	新城区 老人クラブ	新城区公民館 ☎098-892-2528	15	嘉数区 老人クラブ	嘉数区公民館 ☎098-897-7561	※単位老人クラブのお問い合わせは各公民館までお問合せ下さい。 ※単位老人クラブの活動については、各自治会紹介ページの行事もご確認下さい。		
8	喜友名区 老人クラブ	喜友名三区公民館 ☎098-892-3649	16	真栄原区 老人クラブ	真栄原区公民館 ☎098-898-2326			

★活動に関する問い合わせは、**宜野湾市老人クラブ連合会 ☎098 (892) 6526** までお問い合わせください。

※土・日・年末年始・祝日はお休みです。

## 老人福祉センターの講座・活動するサークル

### ★老人福祉センターの講座・サークル活動

各老人福祉センターでは、地域に住む60歳以上の皆様に健康で明るい生活を営んでいただくため、健康相談のほか、各種教養講座や、趣味、生きがいづくり、レクリエーションなどの機会を設けたり、自主サークル活動の場の提供等を行っています。

老人センターは、赤道老人福祉センター、伊利原老人福祉センターの2カ所設置され利用されています。

施設名	赤道老人福祉センター			利用料	市内にお住まいの60歳以上の方は無料。但し、お風呂利用の方は入浴料1回/100円。			
	愛称: 願寿ひろば赤道							
住所	宜野湾市赤道1-5-17			各部屋の概要	集会室・教養娯楽室	古典音楽・琉舞・社交ダンス・健康体操などを実施		
電話	098-893-6400				健康相談室	健康相談等を実施		
ファックス	098-893-6401				生活相談室	生活相談等を実施		
開館時間	平日 09:00~21:00 土日祝祭日 09:00~17:00 ※平日は、60歳以上の方の高齢者福祉サービスを主とします。				機能回復訓練室	マッサージ器や運動器具を自由に利用		
	休館日	年末年始（12月29日～翌年1月3日）、 慰霊の日（6月23日）			作業室	陶芸・絵画・生け花などのサークルを実施		
					図書室	静かに読書を楽しみたい方は自由に利用		
				浴室（毎週月曜・木曜）	毎週月曜・木曜 10:00~16:00 入浴料1回につき100円			
教養講座	1	健康麻雀講座	3	スマホ講座	5	eスポーツ講座	※R7年度の教養講座開催	
	2	太極拳講座	4	水彩画講座	6	健康講座		
サークル	1	囲碁	12	英会話サークル	23	民謡カラオケ	34	市老連三線サークル
	2	市老連民舞	13	なかよしカラオケサークル	24	陶芸サークルボヌール会	35	ちぎり絵サークル（金曜クラス）
	3	社交ダンスサークル月曜会	14	日舞サークル 水曜会	25	健康体操サークル	36	パッチワークサークル
	4	レクダンスぎのわん	15	大正琴サークル（市老連）	26	フラサークル	37	かりゆし民謡サークル
	5	書道サークル 和会	16	放松会（太極拳）	27	赤道ヨーガ療法	38	三木会（囲碁）
	6	なかよし民謡サークル	17	八重山古典音楽サークル「赤馬会」	28	ちぎり絵サークル（木曜クラス）	39	ハッスル・マッスル筋トレクラブ
	7	絵画（油彩）サークル	18	サン・ニット 編み物サークル	29	陶芸サークル	40	レクリエーター研修会（市老連）
	8	卓球サークル	19	絵手紙サークル「筆あい」	30	歌声サークル「コール宜野湾」	41	麻雀サークル
	9	琉舞サークル	20	月桃の会（水彩画）	31	歌謡カラオケサークル	※令和7年度のサークル活動	
	10	ウクレレサークル「マハロ」	21	オカリナサークル「うらら」	32	しげる体操		
	11	生け花（一葉式）	22	水曜体操サークル（自彊術）	33	太扇会（太極拳）		

## 老人福祉センターの講座・活動するサークル

### ★老人福祉センターの講座・サークル活動

施設名	伊利原老人福祉センター			利用料	市内にお住まいの60歳以上の方は無料。但し、お風呂利用の方は入浴料1回/100円。			
	愛称: 願寿ひろば伊利原							
住所	宜野湾市伊佐4-3-17			各部屋の概要	集会室・教養娯楽室	古典音楽・琉舞・社交ダンス・健康体操などを実施		
電話	098-893-6400				健康相談室	健康相談を実施		
ファックス	098-892-2252				生活相談室	生活相談を実施		
開館時間	平日 09:00~21:00 土日祝祭日 09:00~17:00 ※平日は、60歳以上の方の高齢者福祉サービスを主とします。				機能回復訓練室	マッサージ器や運動器具を自由に利用		
					図書室	静かに読書を楽しみたい方は自由に利用		
休館日	年末年始（12月29日～翌年1月3日）、慰霊の日（6月23日）				浴室（毎週月曜・木曜）	毎週月曜・木曜 10:00~16:00 入浴料1回につき100円		
教養講座	1	はじめて使うスマートフォン	2	ボイストレーニング	4	太極拳 中国式健康法	6	生け花
			3	スマホの使い方	5	クラフトハンド	※R7年度開催	
サークル	1	自彊術体操	11	伊利原絵画	19	月桃（折り紙）	28	水彩画ほうずき
	2	マヒナイリバル（フラ）	12	遊友コスモス（パッチワーク）	20	水彩画そら	29	宜野湾市沖ヨガ
	3	ヨガフィットネス			21	羽衣ウクレレ	30	令和の会（琉舞）
	4	ちぎり絵	13	りん三線	22	健康いきいき体操	31	おりひめ（琉舞サークル）
	5	生け花	14	コーラスこぼと	23	えいちゃん体操	32	島唄三線
	6	水彩画インディゴ	15	空飛びたいペンギン（カラオケ）	24	レクダンス	33	アンサンブル23
	7	ダンス普及会			25	うぐいす会	34	ギター六弦大
	8	ぎのわん吟友会（詩吟）	16	ラキフラサークル	26	Enjoy English club	35	琉球かれん
	9	日舞	17	元気会（書道）	27	健康ハーモニカ・アンサンブル倶楽部	※R7年度サークル活動	
	10	四分音符（ギター）	18	ひまわり（大正琴）				

## 中央公民館で活動するサークル

### ★趣味サークル活動

宜野湾市中央公民館では、美術、音楽、ダンス、運動などさまざまな分野の定期利用団体（サークル）が活動しています。新しい仲間や趣味をみつけて充実した毎日を過ごしませんか？

	活動/講座名	活動紹介	活動内容/場所	実施日/受入時間							備考	
				曜日	月	火	水	木	金	土		日
1	書道サークルみ やらび	正しく美しい文字を目指し各自技能向上に励んでいます。また“継続は力なり”を信じ、毎月の課題提出に努め習字を楽しむサークルです。	書道の学習  中央公民館 研修室2	曜日			◎					講師有り、月会費あり  ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
					★毎週水曜日10:00～12:00							
2	水彩画サークル 「ほおずき」	増田先生指導の下、水彩画を描いています。一人一人個性を大事にしながら、交流を通して上達するのが目的の楽しいサークルです。	絵画活動（絵を描く・作品の展示会・会員の親睦）  中央公民館 研修室2	曜日			◎					講師有り、月会費有り  ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
					★毎週水曜日13:00～15:00							
3	パソコンサークル はばたけ	会員相互は和気あいあいとして、楽しく学習しています。講師は質問にわかりやすく答えています。	ワードやエクセルを学習。年賀状や報告書、その他応用作品の制作  中央公民館 研修室1	曜日			◎					講師有り、月会費有り  ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
					★毎週水曜日19:00～21:00							
4	普天間川柳の会	日常生活の気づいたこと、面白かったことを五七五に詠み楽しんでいます。新聞の川柳コーナーへ投稿・掲載される作品も多くあります。	月に一度川柳作品を持ち寄り発表、秀句を新聞へ投稿  中央公民館 研修室2	曜日						◎		月会費有り  ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
					★毎月第4土曜日10:00～12:00							

★活動に関する問い合わせは、**宜野湾市中央公民館 ☎098 (893) 4436** までお問い合わせください。  
※火曜日・年末年始・祝日は休館日です。

## 中央公民館で活動するサークル

### ★趣味サークル活動

活動/講座名	活動紹介	活動内容/場所	実施日/受入時間							備考	
			曜日	月	火	水	木	金	土		日
5 紅型サークル「彩」	伝統工芸の紅型を学び、日常生活に必要な作品を制作し、生活を豊かにしましょう。和気あいあいた雰囲気の中で趣味を楽しみましょう。	紅型の基礎学習及び制作	曜	月	火	水	木	金	土	日	講師有り、月会費あり ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 研修室2						◎			
6 宜野湾フォーカス	写真撮影を通し、沖縄本島や離島の自然の美しさ、名所、旧跡の歴史が学べます。	幅広い年齢層で写真撮影活動 ※隔月で屋外撮影	曜	月	火	水	木	金	土	日	講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 研修室2								◎	
7 ぎのわん the Blenders (ザ・ブレンダーズ)	「眠っている楽器を起こそう」と呼びかけて立ち上げたブレンダーズは、様々な職種の老若男女が週一の練習に参加しています。ジャズをベースにいろいろな音楽にトライ中。	ビッグバンド編成による演奏を通して技術向上を図る	曜	月	火	水	木	金	土	日	楽器を所持し、読譜力があること。、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 視聴覚室	◎								
8 オカリナサークルふれんず	心にしみる、とてもやさしいステキな楽器でどこにでも持ち運べる手軽さも魅力です。初心者、見学者大歓迎です。貸出し用オカリナあります。	オカリナの演奏を楽しむ	曜	月	火	水	木	金	土	日	講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 研修室2				◎					
9 女声コーラス「エコー森の川」	「森渡る風のような明るく爽やかな歌声」を目指し、練習を重ねています。毎年開催される「全沖縄おかあさんコーラス大会」に30回出場しています。	合唱の発声法、歌唱法等を学ぶ。	曜	月	火	水	木	金	土	日	講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 視聴覚室				◎					

★活動に関する問い合わせは、宜野湾市中央公民館 ☎098 (893) 4436 までお問い合わせください。※火曜日・年末年始・祝日は休館日です。

## 中央公民館で活動するサークル

### ★趣味サークル活動

活動/講座名	活動紹介	活動内容/場所	実施日/受入時間							備考	
			曜日	月	火	水	木	金	土		日
10 民謡サークル 「ひやみかち」	公民館で学んだ成果として各種施設などで演奏のボランティア活動を行っています。皆さんも一緒に楽しく活動しませんか。	唄、三線の練習	曜日						◎		講師有り、月会費有り、三線を所持し、工工四が理解できること。 ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 視聴覚室	★毎週土曜日15:00～17:00								
11 ハワイアンフラ サークル ホアロハ	ハワイアンフラの曲に癒され、心も体もリフレッシュ!!幅広い年齢層で楽しくサークル活動しています。初心者の方も大歓迎です。まずは、見学からでも、気軽にお声掛け下さい。	ハワイアンフラダンス	曜日	◎							講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 多目的室	★毎週月曜日19:00～21:00								
12 レイモキハナフラ サークル	沖縄とも縁の深い常夏の島ハワイのフラを学びながら、健康維持、メンバー同士の交流、地域への貢献に務めるべく週一回のサークル活動を楽しんでいます。	フラダンス	曜日			◎					講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 多目的室	★毎週水曜日13:00～15:00								
13 社交ダンスサークル むつみ	社交ダンスの習得と普及に会員一同で励み日々活動しています。講師の指導の下で練習に励んでいます。会員募集中です。	社交ダンス	曜日			◎					講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 集会場	★毎週水曜日15:00～17:00								
14 ムンジユルの会	結成34年になり、楽しく琉舞の稽古に励んでいます。施設訪問ボランティアの琉舞交流も喜ばれています。興味のある方はぜひご参加下さい。	琉舞	曜日				◎				講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 集会場	★毎週木曜日10:00～12:00								

★活動に関する問い合わせは、宜野湾市中央公民館 ☎098 (893) 4436 までお問い合わせください。※火曜日・年末年始・祝日は休館日です。

## 中央公民館で活動するサークル

### ★趣味サークル活動

活動/講座名	活動紹介	活動内容/場所	実施日/受入時間							備考	
			曜日	月	火	水	木	金	土		日
15 ハワイアンフラ サークル Lino Pua (リノプア)	ハワイの文化を大切に、初心者から経験者まで、それぞれのペースでゆったり学べるフラサークルです。	ハワイアンフラの習得	曜 日				◎				講師有り、月会費有り、軽運動を行う上で健康上問題ないこと。他のフラ教室に通っている場合は、先生の方了承を得ていること。※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 多目的室	★毎週木曜日19:00～21:00								
16 ラキ フラサークル	和気あいあいとフラダンスの習得に努め、その成果を積極的なイベント出演や施設訪問等行っています。興味のある方、お気軽に見学・体験お待ちしております。	フラダンスの習得	曜 日					◎			講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 視聴覚室	★毎週金曜日13:00～15:00								
17 自彊術体操サークル	独自の呼吸法と31の動作で、頭から足先まで全身を整えることによって心身の健康を創り維持する体操。ラジオ体操の基になった体操。	ストレッチ、自彊術体操	曜 日	◎							講師有り、月会費あり ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 集会場	★10:00～12:00								
18 天行健宜野湾太極拳サークル	ストレッチや気功体操で体幹や脚の筋肉が鍛えられ、健康増進に役立ちます。年齢問わず和気あいあいとした雰囲気で行っています。	太極拳を通しての健康づくり	曜 日			◎					講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 多目的室	★19:00～21:00								
19 中国武術サークル	カンフー映画でお馴染みの中国武術や本格的な護身術を、だれでも体力を合わせて楽しく学べ、健康づくりや運動不足、ストレス解消に最適。	中国武術の学習	曜 日					◎			講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
		中央公民館 多目的室	★19:00～21:00								

★活動に関する問い合わせは、宜野湾市中央公民館 ☎098 (893) 4436 までお問い合わせください。※火曜日・年末年始・祝日は休館日です。

## 中央公民館で活動するサークル

### ★趣味サークル活動

	活動/講座名	活動紹介	活動内容/場所	実施日/受入時間							備考	
				曜日	月	火	水	木	金	土		日
20	宜野湾市太極拳協会	生涯スポーツ太極拳。市民サークルとして39年になります。継続は力なりを実感しています。一緒に体力作りをしませんか！随時入会を受け付けています。	太極拳を楽しみながら、健康増進・技の鍛錬・会員相互の親睦・地域交流	曜日							◎	講師有り、月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。
			中央公民館 集会場	★10:00～12:00								
21	はい IT羽衣	エクセル・ワードの習得を目指し頑張ろう！	パソコン学習	曜日					◎		月会費有り、ノートパソコン持参すること。 ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。	
			中央公民館 研修室1	★13:00～15:00								
22	社交ダンス普及交流会	運動だけでなく、覚える脳への刺激が認知症予防にも有効です。講師は置かず、経験ある会員と踊りながら無理なく楽しみながらゆっくり学習します。普及活動で会員と地域の健康維持に貢献するサークルです。	会員同士で社交ダンスを学習	曜日						◎	月会費有り ※詳しくは、中央公民館までお問合せ下さい。	
			中央公民館 集会場	★19:00～21:00								

★活動に関する問い合わせは、宜野湾市中央公民館 ☎098 (893) 4436 までお問い合わせください。※火曜日・年末年始・祝日は休館日です。

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

### ★シルバーパスポート事業 ～健康づくり生きがいを応援します～

健康づくりやスポーツ、趣味・文化活動等で高齢者の皆様が外出する機会を増やし、生きがいを応援する事業として、「宜野湾市シルバーパスポート事業」を実施しています。

#### ○対象者：市内在住の65歳以上の方

65歳のお誕生日、又は本市へお引越しの翌月に【シルバーパスポート】を郵送しています。

#### ○シルバーパスポート利用特典

提示することにより、市内協力事業所にて様々な割引特典を受けることができます。

	施設・店名	特典内容	住所/電話	備考
1	宜野湾市立体育館 トレーニングルーム	利用料無料	真志喜7-2-1 ☎098-897-2751	火曜日定休日
2	天然温泉アロマ	入泉料200円割引	大山7-7-1 ☎0120-06-1126	他特典との併用不可
3	カラオケハウス とまと宜野湾店	飲食代10%割引	志真志4-30-6 ☎098-897-1255	他特典との併用不可
4	サンフティーマ 普天間りうぼう	料金5%割引（土曜日・日曜日のみ）	普天間2-14-1 ☎098-896-1177（代）	他特典との併用不可
5	ラグナガーデンホテル	レストラン利用料金10%割引 （ホテル内全レストラン対象/団体利用対象外）	真志喜4-1-1 ☎098-897-9009	他特典との併用不可
6	沖縄プリンスホテル オーシャンビューぎのわん	レストラン利用料金10%割引 （最大8名まで/団体利用対象外）	真志喜3-28-1 ☎098-943-3937	他特典との併用不可
7	パティスリーきゃっする テラス長田店	合計金額から8%割引	長田4-5-1 ☎098-893-5355	他特典との併用不可
8	めえみち おむすびと美味しいお食事	合計金額から100円割引	大山2-6-5 ☎090-8292-7168	他特典との併用不可
9	東江メガネ 宜野湾市役所通り店	眼鏡一式購入代金より1,000円割引	上原1-4-1 ☎098-892-8839	他特典との併用不可

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

★シルバーパスポート事業 ～健康づくり生きがいがづくりを応援します～

	施設・店名	特典内容	住所/電話	備考
10	ENEOS上原サービスステーション	セルフ洗車以外の機械または手洗い洗車料金より200円割引	上原1-3-1 ☎098-892-2706	他特典との併用不可
11	地域の何でも屋さん サポートグループ バディ	合計金額から10%割引 買物代行・携帯操作説明・草刈からリフォームまで	赤道2-2-1 2F ☎090-6867-0192 080-3379-8171	他特典との併用不可
12	ゆいまーる水道	合計金額から10%割引	愛知3-2-17 1F ☎0120-049-939	他特典との併用不可
13	リフォームサイエンス株式会社	外装塗装工事のご契約で、網戸張替え3枚まで無料 (詳しくはお問合せ下さい)	伊佐3-9-12 ☎098-899-2222	他特典との併用不可
14	草刈 仲ちゃん	見積金額より1,000円割引 (詳しくはお問合せ下さい)	志真志1-20-5 ☎090-1948-0427	他特典との併用不可
15	琉風堂 室内清掃(台所・トイレ・お風呂場等)	合計金額から1,500円または10%割引 (詳しくはお問合せ下さい)	我如古386-13 ☎090-9785-1965	他特典との併用不可
16	ブティック リッツモア	合計金額から10%割引	真栄原6-102 ☎080-1728-4866	他特典との併用不可
17	hair salon Eagle ヘアーサロンイーグル	Vポイント(Tポイント)2倍	普天間1-28-12 ☎098-893-2883	他特典との併用不可
18	CPちゅらら本店サロン (エステサロン)	【初回限定】フェイシャル&メイクアップサービス (60分)通常7,700円を6,600円(税込)に割引	真志喜2-7-7 1F ☎098-897-6340	他特典との併用不可
19	B. t Shimon ビューティーシモン	エステ・ネイル(初回のみ)・ホワイトニング 500円割引	我如古3-1-7 1F ☎098-975-5877	他特典との併用不可

★お問い合わせは、宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098 (893) 4403までお問い合わせください。

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

### ★「食」の自立支援事業／介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者の栄養に配慮した食事を月曜日～土曜日の間に5食以内で、昼食として配食。安否確認のため、必ず対面（またはお声を確認）し、弁当をお渡しします。

※高齢であることや疾患により、年齢・疾患に配慮した食事を作るのが難しい。毎日同じものばかり偏った食事内容のため、低栄養でないかと気になる。一人暮らしのため日中の見守りや声かけが欲しい。などの場合ご相談ください。

#### ○対象者は

おおむね65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯で調理が困難な方の内①現在要介護認定を受けていて、市内に支援者のいない非課税世帯の方 又は ②総合事業対象者又は要支援認定を受けている方 ※二世帯住宅や同敷地内に親族が住む場合、日中のみ独居の場合は原則対象外となります。

#### ○サービスの詳細

高齢者の栄養に配慮した食事を月曜日～土曜日の間に5食以内で、昼食として配食。安否確認のため、必ず対面（またはお声を確認）し弁当をお渡しします。

※デイサービス等昼食の提供がある介護サービス利用日には、本サービスを利用することはできません。

※安否確認と衛生面の観点から、置き配（玄関先などへ置いて配達を終了する行為）は致しません。

#### ○費用は

配食サービスに伴う実費（食材・調理費）の自己負担は、1食あたり **普通食400円、特別食450円**

※特別食はカロリー・塩分・タンパク質などの制限、腎臓病食、糖尿病食、ミキサー食等です。

#### ○申請は

サービス利用には申請が必要です。相談・申請はお住いの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

	お住いの地域	地域包括支援センター	住所/電話
1	野嵩1～3区、普天間1～3区、新城、喜友名	地域包括支援センターふてんま	普天間1-9-3／☎098-943-4165
2	伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、大謝名団地、嘉数ハイツ	地域包括支援センターかいほう	真志喜2-22-2／☎098-942-8377
3	真栄原（佐真下）、嘉数、我如古、上大謝名	地域包括支援センターふれあい	我如古402／☎098-897-4165
4	宜野湾、長田（志真志）、中原（赤道・上原）、愛知（神山）	地域包括支援センターぎのわん	宜野湾3-3-13／☎098-896-1339

お問い合わせは、**宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098（893）4403**までお問い合わせください。

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

### ★福祉電話 ～電話でのコミュニケーションでリフレッシュ～

ひとり暮らしの日常生活に不住が多いお年寄りに電話を設置し、緊急時の連絡手段を確保したい。コミュニケーションによって孤独感をやわらげ、安否確認のを行いたい。

#### ○対象者は

おおむね65歳以上の電話がなく（携帯電話含む）日常生活に不住が多い一人暮らしの高齢者で、非課税世帯の方に福祉電話を貸与設置します。

#### ○費用は

・設置費、基本料金⇒市負担      ・通話利用金⇒自己負担

#### ○申請は

サービス利用には申請が必要です。相談・申請はお住いの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

※申請には、申請書、電話使用賃貸契約書、借家の場合は家主の承諾書、納付誓約書（保証人が必要です）などを必要とします。

	お住いの地域	地域包括支援センター	住所/電話
1	野嵩1～3区、普天間1～3区、新城、喜友名	地域包括支援センターふてんま	普天間1-9-3／☎098-943-4165
2	伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、大謝名団地、嘉数ハイツ	地域包括支援センターかいほう	真志喜2-22-2／☎098-942-8377
3	真栄原（佐真下）、嘉数、我如古、上大謝名	地域包括支援センターふれあい	我如古402／☎098-897-4165
4	宜野湾、長田（志真志）、中原（赤道・上原）、愛知（神山）	地域包括支援センターぎのわん	宜野湾3-3-13／☎098-896-1339
お問い合わせは、 <b>宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098（893）4403</b> までお問い合わせください。			

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

### ★緊急通報システム ～地域のひとり暮らし高齢者への安心を提供します～

ひとり暮らしの高齢者の急病や事故など緊急事態の対応に困っている。

高齢者に緊急状態が発生した場合、ペンダント式の送信器のボタンを押すことによって、自動的に通報センターに連絡され、協力員を通して救急車の要請など対応をします。また、定期コール（月1回）、テスト発報（3か月毎）、相談も行います。

#### ○対象者は

おおむね65歳以上の虚弱なひとり暮らしの高齢者、または高齢夫婦のみの世帯でいずれかが虚弱な場合など、常時注意を必要とする方。

#### ○費用は

・機器の設置工事・レンタル料・定期コールのサービス料は市が負担します。

※使用者の責による故障・破損・紛失についての費用は、利用者負担となりますのでご注意ください。

※ペンダントを紛失した場合、弁償になりますので紛失されぬようご注意ください。

#### ○申請は

サービス利用には申請が必要です。相談・申請はお住いの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

※申請には、申請書、医師の診断書などを必要とします。

	お住いの地域	地域包括支援センター	住所/電話
1	野嵩1～3区、普天間1～3区、新城、喜友名	地域包括支援センターふてんま	普天間1-9-3 / ☎098-943-4165
2	伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名、大謝名団地、嘉数ハイツ	地域包括支援センターかいほう	真志喜2-22-2 / ☎098-942-8377
3	真栄原（佐真下）、嘉数、我如古、上大謝名	地域包括支援センターふれあい	我如古402 / ☎098-897-4165
4	宜野湾、長田（志真志）、中原（赤道・上原）、愛知（神山）	地域包括支援センターぎのわん	宜野湾3-3-13 / ☎098-896-1339

お問い合わせは、**宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098（893）4403**までお問い合わせください。

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

### ★家族介護用品支給事業 ～在宅生活の継続を応援します～

寝たきりの高齢者等を介護しているため、オムツ代が負担となっている世帯を対象に。紙おむつ等が購入できる支給証を発行し、介護している家族の負担を軽減します。

#### ○対象者は

介護保険の要介護4又は5の認定を受けている方を在宅で介護している、非課税世帯のご家族に支給します。

※同住所地に世帯を分けた親族などが共住している場合（敷地内のはなれや二世帯住宅を含む）も同居とみなし、全員が非課税である必要があります。

#### ○支給証の発行

・月額6,250円（年間上限額75,000円）の紙おむつ等が購入できる支給証書を交付し、介護している家族の負担を軽減します。

※支給証は再発行いたしません。紛失しないようご注意ください。

#### ○申請は

サービス利用には申請が必要です。相談・申請は介護長寿課長寿支援係 ☎098（893）4403までお問い合わせください。

### ★敬老祝金支給事業 ～長寿のお祝い～

高齢者のご長寿と敬老をお祝いし、併せてその福祉の増進のため、お祝い金を支給しています。

#### ○対象者は

100歳以上の方、今年トーチー・カジマヤーを迎えられる方

#### ○お祝い金は

・高齢祝い（100歳以上）：15,000円と記念品 ・カジマヤー祝（97歳）：15,000円と記念品 ・トーチー祝（88歳）：10,000円と記念品

#### ○対象となる方へ

公簿による確認をしてご本人へ通知し支給します。

※対象の生年月日は、毎年旧暦・数え年にて算出しております。

#### ○お問い合わせは

宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098（893）4403までお問い合わせください。

お問い合わせは、宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098（893）4403までお問い合わせください。

## 宜野湾市が実施する高齢者関係の事業・サービス

### ★敬老祝金支給事業 ～長寿のお祝い～

高齢者のご長寿と敬老をお祝いし、併せてその福祉の増進のため、お祝い金を支給しています。

#### ○対象者は

100歳以上の方、今年トーカー・カジマヤーを迎えられる方

#### ○お祝い金は

・高齢祝い（100歳以上）：15,000円と記念品 ・カジマヤー祝（97歳）：15,000円と記念品 ・トーカー祝（88歳）：10,000円と記念品

#### ○対象となる方へ

公簿による確認をしてご本人へ通知し支給します。

※対象の生年月日は、毎年旧暦・数え年にて算出しております。

#### ○お問い合わせは

宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098（893）4411までお問い合わせください。

### ★認知症サポーター養成講座・認知症カフェ ～誰でも住みやすい地域づくりのために～

高齢者が元気にいきいきと暮らせるようにサポートしてみませんか？

各講座・研修終了後には、講座で得た知識を生かし地域活動の幅が広がります。

#### ○認知症サポーター養成講座

誰にでも起こりうる脳の病気「認知症」。本講座では認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を支えていくにはどうしたらよいかを学びます。

サークル等の団体向けの開催もできます。詳しい日程、参加申し込み方法はお問合せ下さい。

#### ○認知症カフェ

認知症の方や、ご家族・地域の住民・介護や医療の専門職など、誰でも気軽に集える場です。認知症に関する相談や介護に関する情報交換、レクリエーションなど気分のリフレッシュも図れます。

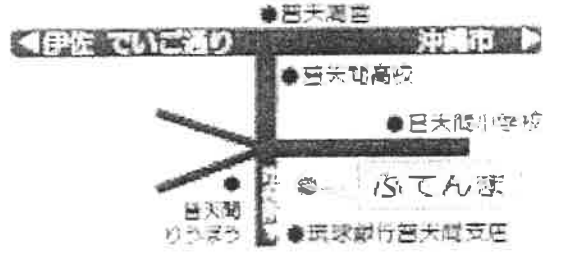
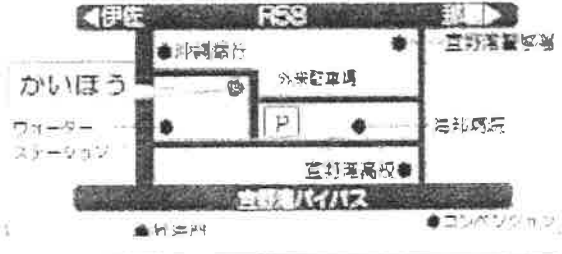

お問い合わせは、宜野湾市役所 介護長寿課 長寿支援係 ☎098（893）4403までお問い合わせください。

## 宜野湾市地域包括支援センター

★地域包括支援センター ～住みなれたまちで安心して暮らすために／高齢者のなんでも相談窓口～

「地域包括支援センター」は高齢者のみなさんが住みなれた地域で安心して暮らしていけるよう、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支えています。本人や家族、地域住民、ケアマネージャーなどから受けたいろいろな相談ごとを、適切な機関と連携して解決に努めます。困ったことがありましたらご相談下さい。

○地域包括支援センター ※4中学校区毎に設置されています。住所によっては担当包括が変わります。詳しくはお問合せ下さい。

	お住いの地域	地域包括支援センター	住所/電話	所在図	備考
1	野嵩1～3区、 普天間1～3区 新城、喜友名、	地域包括支援センター ふてんま	普天間1-9-3 ☎098-943-4165 Fax098-943-4067		
2	伊佐、大山、真志喜 宇地泊、大謝名、 大謝名団地、 嘉数ハイツ	地域包括支援センター かいほう	真志喜2-22-2 ※海邦病院駐車場敷地内 ☎098-942-8377 Fax098-898-2174		
3	真栄原（佐真下） 嘉数、我如古、 上大謝名	地域包括支援センター ふれあい	我如古402 ※ケアビレッジふれあい 我如古内 ☎098-897-4165 Fax098-897-4167		

## 宜野湾市地域包括支援センター

○地域包括支援センター ※4中学校区毎に設置されています。

	お住いの地域	地域包括支援センター	住所/電話	所在図	備考
4	宜野湾、長田 (志真志) 中原(赤道・上原) 愛知(神山)	地域包括支援センター ぎのわん	宜野湾3-3-13 ☎098-896-1339 Fax098-896-1340		

### ○包括支援センターでは

- ・総合相談：介護や福祉、医療などに関することはもちろん、どこに相談したらよいかわからないご心配ごとや悩みなど、なんでもご相談ください。
- ・介護予防ケアマネジメント：体力の低下や日常生活に支援が必要と感じるなど、気になることなどご相談ください。市が実施する介護予防事業などをご案内し、自立して生活できるよう支援します。
- ・権利擁護：判断能力が衰えた場合のお金や財産の管理等「成年後見制度」等に関する情報提供や、高齢者虐待の早期発見・把握し高齢者の権利を守ります。
- ・包括的・継続的ケアマネジメント：高齢者一人ひとりの様々な問題を解決するために、病院や介護サービス事業所、市役所、社会福祉協議会等の様々な関係機関のネットワークを活用し支援を行います。

### ○その他

- ・「カフェ」の開催：認知症への理解を促し、地域の方をはじめ、高齢者の方やその家族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、カフェを開催しています。カフェでは、高齢者同士が集い、和やかな雰囲気の中で、交流を楽しんだり、介護予防に関する講話を聴いたり、認知症予防の脳トレや、手工芸などを行っています。どうぞお気軽にお立ち寄りお楽しみください。
- ・「みまもり」のネットワーク：住民の皆さんや民生委員、警察、消防、医療機関、民間企業などと協力して、地域の高齢者を見守るネットワークづくりを進めています。ネットワークが高齢者の問題や異変を早急に発見し、地域包括支援センターへ報告します。報告を受けた地域包括支援センターは適切な機関と連携を取り合い、問題解決の支援をして、高齢者のみなさんが安心して暮らしていける地域づくりに務めています。

## 宜野湾市社会福祉協議会が提供するサービスなど

### ★ひとり暮らし高齢者等保健飲料給付事業（みまもり）保健飲料給付事業

閉じこもりがちなひとり暮らしの高齢者のご自宅へ週1回保健飲料をお届けし、心のふれあいの機会を作るとともに見守り支援を行います。

#### ○対象者は

おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者、又は65歳未満のひとり暮らしの身体障がいを持つ方  
※二世帯住宅や同敷地内に親族が住む場合、日中は毎日外出しており不在な場合等は原則対象外となります。

#### ○サービスの詳細

閉じこもりがちなひとり暮らしの高齢者等のご自宅を訪問しヤクルト（保健飲料）を週1回お届けし、他者とのふれあい、コミュニケーションを図りながら見守ります。

※安否確認と衛生面の観点から、置き配（玄関先などへ置いて配達を終了する行為）はいたしません。

#### ○費用は

無料です。 ※ヤクルトは、週1回（ヤクルト1パック/7本入）お届けします。

#### ○申請は

サービス利用には申請が必要です。相談・申請は、社会福祉協議会 ☎098-892-6525までお問い合わせください。

### ★車いす貸出事業

短期間無料で車いすを貸し出し、介護の負担軽減を図り在宅介護を支援します。

#### ○対象者は

歩行困難な方で車いすの使用が必要な方  
※ケガ等による一時的に車いすが必要な方も利用できます。  
※原則として3か月の貸出。介護保険サービス等、公的サービスにて車いすをレンタルできる方は対象外となります。

#### ○費用は

貸出料は無料ですが、社会福祉協議会賛助会員として加入いただき年間500円の会費のご協力をいただいています。

#### ○申請は

貸出利用には申請が必要です。相談・申請は、社会福祉協議会 ☎098-892-6525までお問い合わせください。

## 宜野湾市社会福祉協議会が提供するサービスなど

### ★移動支援事業（車いす専用リフト付車両の貸出）

車いすのまま乗車できるリフト付き車両の貸し出しを行い、車いす使用者及び介護者の負担軽減を図り移動支援を行います。

#### ○対象者は

歩行困難な車いす使用者が必要な方。病院受診や買い物、余暇活動にて使用できます。

#### ○対象者は

歩行困難な車いすの使用の方で外出手段がない方・外出が不自由な方。

※車両のみの貸出です。運転者は車輛借用者にて確保いただきます。

#### ○費用は

貸出料は無料ですが、車両使用後は燃料の給油と社会福祉協議会賛助会員として加入いただき年間500円の会費のご協力をいただいています。

#### ○申請は

貸出利用には申請が必要です。相談・申請は、社会福祉協議会 ☎098-892-6525までお問い合わせください。

### ★宜野湾市ボランティアセンター

ボランティア活動をしたい人、ボランティアを受けたい人（利用者）の相談を受け、ボランティア登録や活動の紹介を行い活動を支援します。また、ボランティア活動に関する講座の開催や、子どもたちの福祉学習などに取り組んでいます。

#### ○ボランティア養成講座の開催

ボランティアに関する講座の開催（ボランティア講座、手話・点訳養成講座）

#### ○ボランティア団体（サークル）の援助

ボランティア団体の育成、活動への助成

#### ○福祉教育の推進

ボランティア活動推進校の指定・総合学習の支援・体験学習の実施（はごろもサマーキャンプ・わくわくキッズ隊など）

#### ○ボランティア活動保険への加入促進

活動先での事故（ボランティア・利用者）が発生した場合の万が一の備えとして保険活動を任意で行っています。

## 宜野湾市社会福祉協議会が提供するサービスなど

### ★日常生活自立支援事業/福祉サービス利用援助事業

住み慣れたまちで、いつまでも安心して暮らせるよう、認知症の高齢者、精神障がいのある方、知的障がいのある方などが福祉サービスの利用や支払いなど、自分の判断で適切に行うことが困難な方を対象に、福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをして安心して生活できるようサポートします。

#### ○対象者は

1. 認知症の高齢者、精神に障害のある方、知的障がいのある方など、福祉サービスの利用や支払いなど自分の判断で適切に行うのが困難な方。
2. 日常生活においてご自身で契約などの判断や金銭管理に不安のある方。  
(認知症と診断されていない方、療育手帳や精神障害者保険福祉手帳を持っていない方も対象です)

#### ○サービスの詳細

1. 福祉サービス利用援助事業  
福祉サービスについての説明・利用・更新・終了手続き・福祉サービスに関する苦情解決制度の利用援助
2. 日常的な金銭管理  
家賃、公共料金、税金、医療費の支払い、年金・手当などの受け取り、預貯金の出し入れ
3. 書類などの預かりサービス（通帳、印鑑、権利書など）

#### ○費用は

相談は無料ですが、契約後の援助は利用料が発生します。

#### ○申請は

サービス利用には申請が必要です。相談・申請は、宜野湾市地域福祉権利擁護センターうるる（市社会福祉協議会内）  
☎098-893-6080までお問合せ下さい。

### ★ふれあい相談所（無料相談）

身の回りで困った事、悩み事、心配事、一人で悩んでいませんか？ ささいな事でもお気軽にご相談下さい。秘密は厳守されます。

#### ○一般相談

生活や家族に関する事、経済的な問題、福祉サービスや医療費に関する事。  
月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 連絡先：896-2020

#### ○無料法律相談

毎月：第2月曜日午前10時～11時 第4月曜日午後3時～4時  
※初回無料1日30分×2件で対応。電話にて事前予約制です。※受付は当月1日の9時より 連絡先：896-2020

## 宜野湾市社会福祉協議会が提供するサービスなど

### ★地域支え合い活動

自治会役員、民生児童委員、ボランティアなど、地域で活動している実践者を中心に、広く市民の参加協力を得ながら活動を展開。それぞれの地域が抱える生活課題などを発見し、その解決に向けてその地域にあった取り組みを行い地域活動を推進します。主な活動として、一人暮らし高齢者の見守り活動、防災活動、美化活動や自治会加入促進活動などを推進されています。※令和8年3月現在、23地域（全地域）で活動しています。

※活動に関する問い合わせは、社会福祉協議会 ☎098-892-6525までお問い合わせください。

## 民生委員・児童委員 ～ご存じですか？地域の身近な相談相手～

### ★民生委員・児童委員

#### はいさい！宜野湾市民のみなさん！

私たち「民生委員・児童委員」は、子どもから高齢者まで、生活上の心配ごと、困りごとの相談に応じ支援をおこなって行政、社協や各種サービスにつながります。民生委員・児童委員は守秘義務がありますので安心してご相談下さい。民生委員・児童委員は地域の住民の立場に立って、地域の福祉を担うボランティアです。民生委員・児童委員は地域を見守り、地域住民の身近な相談相手そして各種専門機関へのつなぎ役です。主任児童委員は子どもや子育てに関する支援を主に担当する民生委員・児童委員です。

#### ○どんな相談をうけてくれるの？

生活上の様々な相談（介護、子育ての不安、経済的な問題など）を受け、市役所・社会福祉協議会や専門機関・適切な福祉サービスへとつなぐパイプ役を担います。相談内容や個人の秘密は守られるため、安心して相談できます。

#### ○どこで相談するの？

民生委員・児童委員は各自治会の担当地域で活動しています。相談を希望する場合は、社会福祉協議会までお問合せ下さい。相談内容をご確認のうえ、お住いの民生委員・児童委員へおつながります。

○お問い合わせは 宜野湾市社会福祉協議会 ☎098-892-6525 までお問合せ下さい。

## 民間事業所等が提供するサービス

高齢者の皆さんが地域で生活するために利用できる民間事業所のサービスに関する情報です。  
掲載については、各事業所の同意を得て掲載しております。詳細については、各事業所へお問合せ下さい。

### ★配食サービス

栄養バランスの取れた食事を自宅まで届けてくれる便利なサービスです。買い物や調理が難しくなってきた方の健康的な食生活をサポートしてきます。※料金、営業内容などは変更の可能性があります。詳しくは、直接お問合せ下さい。

	実施団体	場所／連絡先	営業【サービス提供】内容	営業日	備考（利用金・利用条件など）
1	有限会社パーソナルフードサービス	宜野湾市上原2-10-20 ☎098-893-7744	昼・夜 常食・制限食宅配	月～金	・常食700円～・制限食800円～ ※使い捨て容器の場合はプラス50円。 ※内容より変わります各店舗へお問合せ下さい。
2	まごころ弁当宜野湾店	沖縄市山里2-2-2 ☎098-932-7661	普通食・小町・糖質カロリー調整食・たんぱく調整食・ムース食の5種類	月～土 ※日曜、三が日休み	・小町345円～ ・普通食540円～ ※内容より変わります各店舗へお問合せ下さい。
3	まごころ弁当宜野湾・中城店	宜野湾市野嵩3-21-3 ☎050-8882-7377			
4	高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 宜野湾店	宜野湾市真栄原1-2-11 アラカキビル2F ☎098-988-3107	朝・昼・夕（朝食のみ不可） 普通食、幸たんぱく食、健康ボリューム食、カロリー・塩分調整食、透析食、消火にやさしい食、やわらか食、ムースセット食、朝食、栄養補助食品、おせち	月～日 ※1/1～1/3は休み ※暴風時休み	・普通食648円～・制限食847円～ ※内容より変わります店舗へお問合せ下さい。
5	コープおきなわ生活協同組合コープおきなわ	浦添市1-2-1 ※コープおきなわ「ゆ～たく」サポートセンター ☎0800-200-8300 ※通話料無料	夕食宅配 月～金まで毎日、日替わり夕食（弁当）をお届け ごはん付きコース、おかずコース、しっかりおかずコース ※ご注文は1週間単位（月～金/祝日を除く）	月～金 ※土日祝、ウークイ12/31-1/5は休み	・ごはん付きコース3,760円（1食あたり752円） ・おかずコース3,660円（1食あたり732円） ・しっかりおかずコース3,950円（1食あたり790円） ※内容より変わります店舗へお問合せ下さい

## 民間事業所等が提供するサービス

### ★宅配/移動販売

宅配は、自宅など指定した場所に行き物の商品をお届けします。移動販売は食品や日用品などを車に積み込み地域を巡回しながら販売するお店です。買い物に行くことが難しい方々に等にご利用いただけます。 ※料金、営業内容などは変更の可能性があります。詳しくは、直接お問合せ下さい。

	実施団体	場所／連絡先	営業【サービス提供】内容	営業日	備考（利用金・利用条件など）
1	コープおきなわ ※協同購入	組合員サービスセンター ☎0120-822-502	自宅へ注文品を配達 (週1回)	月～金 9:00～20:00	個別利用：手数料/1回250円 ごいっしょ利用（2名）：手数料/1回125円 グループ利用（3名以上）：無料 ※コープの宅配を利用するには組合員として加入いただき、商品代金を引き落とすための口座登録が必要です。 ※3,000円以上の利用の場合、割引があります。
2	普天間りうぼう 移動スーパーとくし丸 ※移動販売	宜野湾市普天間 2-14-1 ☎098-896-1177	「普天間りうぼう」より、商品を積み込んだ小型車両で巡回し、個人宅前で食品（生鮮食品・お惣菜含）、生活用品など商品を「見て・選んで」買い物ができます。	地域により異なるため、お問合せ下さい	会費も登録料も必要ありません。 お買い物を希望される方のお家まで、とくし丸が直接訪問させていただきます。 ※地域によって、巡回の曜日・時間帯が異なりますので、詳しくはお問合せ下さい。
3	沖縄ヤクルト（株）	宜野湾市大山 7-13-3 ☎0120-8960-95	地域のヤクルトスタッフまたは化粧品スタッフが、お客さまのご自宅や企業へお届けいたします。	月～金 9:00～17:00 土日・夏季休業・年末年始等除く	・商品：ヤクルトなどの健康飲料、野菜ジュース類などの清涼飲料水、めん類、健康食品などの宅配。 ・週に一度、決まった曜日にお伺いいたします。 ・お届けの時間は、月～金曜日9時～15時の間でご相談ください。 ・対面でのお手渡し、もしくは保冷BOXでお届けいたします。 ※詳しくはお問合せ下さい。

## 民間事業所等が提供するサービス

	実施団体	場所／連絡先	営業【サービス提供】内容	営業日	備考（利用金・利用条件など）
4	池田食品 ※移動販売	西原町字池田184-3 ☎098-945-0279	移動販売車では厳選された材料を使用した、体に優しいこだわりの豆腐やお惣菜などを出来立ての状態でご自宅までお届け致します。 ・島豆腐・ゆし豆腐・厚揚げ・濃厚豆乳・ジーマーミ豆腐など	下記、地域の販売日を御確認下さい。	♪ラッパの音とアナウンスが目印です。 ♪気軽に手を振って呼び止めて下さい。 ♪通り過ぎた場合は直接担当者へお電話下さい。

### ○池田食品 宜野湾市内販売日

	曜日	午前/午後	地域	担当者/連絡先	
1	月曜日	午前	野嵩・普天間・赤道・愛知・長田	金城	☎070-5412-1284
2	火曜日	午前	上原・喜友名・新城・普天間2丁目	金城	☎070-5412-1284
			大山・伊佐・真志喜	玉城	☎070-5480-1284
		午後	大謝名・真栄原・佐真下・神山	金城	☎070-5412-1284
3	木曜日	午前	真栄原1丁目・真栄原2丁目・我如古4丁目	城間	☎070-5493-1284
		午後	嘉数1丁目・嘉数2丁目・嘉数3丁目・嘉数4丁目		
4	金曜日	午前	宇地泊・真志喜	玉城	☎070-5480-1284

## 民間事業所等が提供するサービス

### ★家事援助

日常生活の家事を援助するサービスです。

※料金、営業内容などは変更の可能性があります。詳しくは、直接お問合せ下さい。

	実施団体	場所／連絡先	営業【サービス提供】内容	営業日	備考(利用金・利用条件など)
1	コープおたがいさま 牧港	浦添市 ☎098-878-5963 月～金・10時～16時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家事応援・病院への付き添い</li> <li>・育児応援・庭の草取り</li> <li>・ペットの世話など</li> </ul>	月～金曜日 午前9時～午後5時 まで	1時間900円＋交通費実費 ※内容より変わりますコー ディネーターへお問合せ下さ い。
2	家事代行 サンジュ	中城村南上原448-6 3F ☎0120-547-252	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家事代行サービス</li> <li>買い物、調理・清掃など</li> </ul>	受付時間 午前9時～午後6時 まで 年末年始(12/29～ 1/3)を除く	単発コース1時間4,180円～ 定期コース1時間3,190円～ ※初回お試料金しあり ※内容より変わります店舗へ お問合せ下さい。
3	ライフサポート ハピスタ	那覇市古島2丁目8-24 ☎080-3722-7942 ☎098-988-1212	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外出付き添い(病院受診/買い物)</li> <li>・家事代行(掃除・ゴミ捨て・調理)</li> <li>・外出代行(買い物・薬の受け取り)</li> <li>・その他、娯楽相手、力仕事、ペット の世話、見守りなどあり</li> </ul>	お問合せ下さい	30分990円～ ※内容より変わります店舗へ お問合せ下さい。

## 民間事業所等が提供するサービス

### ★訪問美容

高齢・疾病などで外出が困難な方、または家族の介護により外出ができない方のため、理美容師がご自宅などに出向きサービスを提供します。  
 ※料金、営業内容などは変更の可能性があります。詳しくは、直接お問合せ下さい。

	実施団体	場所／連絡先	営業【サービス提供】内容	営業日	備考（利用金・利用条件など）
1	IKI hairdressing & school	宜野湾市佐真下106 2F ☎080-6492-5397	個人宅への訪問ヘアカット	営業時間:09:30~12:30 訪問日:日・月・火・水	カット一律4,000円 ※カットには眉と口元の整え込み ※その他、ベッドでのカットなど 料金がかかります。
2	沖縄訪問福祉理容美容セ ンター ヘアーチャー リーブラウン	宜野湾市野嵩2-6-14 ☎090-3533-6637	個人宅への訪問ヘアカット	不定休 ※受付9:00~18:00	カット3,000円~ ※出張料1,000円 ※詳しくはお問合せ下さい。
3	寛ぎ訪問カット 高齢者向け出張専門 美容室	豊見城市真玉橋228-4 知念アパート203号室 ☎080-3226-8588	個人宅への訪問ヘアカット 病院・福祉施設等	お問合せ下さい ※受付:平日9:00-18:00(土 日祝休み)	カット4,500円・白髪染め3,500円 カット&白髪染め6,000円など ※出張料1,000円(別途/宜野湾市内) ※その他、ベッドでのカットなど 料金がかかります。
4	リンデンB・I	那覇市首里石嶺町3丁目 57-6 仲本ビル 1F ☎098-943-7127	個人宅への訪問ヘアカット	毎週土曜日・日曜日 定休日	カット出張料込み3,000円~ ※詳しくはお問合せ下さい。

## 民間事業所等が提供するサービス

### ★介護タクシー

介護タクシーは、車いすを利用している高齢者等が、車いすのまま乗車できます。介護の資格を有する運転手から乗車・移動の介助も受けられる安心して利用できるタクシーです。利用内容により介護保険も適用されます。  
 ※料金、営業内容などは変更の可能性があります。詳しくは、直接お問合せ下さい。

	実施団体	場所／連絡先	営業【サービス提供】内容	営業日	備考（利用金・利用条件など）
1	介護タクシー 桃の花	宜野湾市大謝名1-20-18 ☎090-1511-1644	車いす・リクライニング車いす・ストレッチャーでの乗車可・女性介助あり ※乗員定数 車椅子2台・付き添い5名	営業時間 7:00～18:00 (時間外応相談)	基本運賃：初乗り＋乗降介助 1,430円・車いす等使用料（片道）：スタンダード500円など・貸切（3時間～）：1時間 5,000円・機器使用料：たん吸引1,000円、酸素1L 1,000円など
2	介護タクシー 慎	宜野湾市普天間 ☎080-4119-0889	車いす・リクライニング車いすでの乗車可。	7:00～18:00	病院受診や買い物付添い出来ます。 介護福祉士資格所持。 詳しくは、お問合せ下さい。
3	介護タクシー みいーちゃん	宜野湾市野嵩 ☎080-4699-5774	車いす・リクライニング車いすでの乗車可。	8:00～18:00 (時間外応相談)	介護保険適用外です。 詳しくは、お問合せ下さい。
4	介護タクシー HONU（ホヌ）	宜野湾市真志喜3丁目22-17 ☎070-9111-8131	車いす・リクライニング車いす・ストレッチャーでの乗車可。	不定休 (事前予約制) 8:00～18:00	・メーター運賃：初乗り 1.75km/650円（以降371m/100円）・乗降介助：800円/片道・室内介助：500円/片道・ガイドヘルプ1,000円/30分・車いすレンタル500円など

★暮らしの便利手帳（公共施設・機関一覧）

市内の公共施設・機関などの一覧

○官公署など

	名称	電話番号	住所
1	宜野湾市役所	098-893-4411	宜野湾市野嵩1-1-1
2	宜野湾市教育委員会	098-892-8280	宜野湾市野嵩730
3	宜野湾市上下水道局	098-892-3351	宜野湾市野嵩730
4	宜野湾市消防本部	098-892-1199	宜野湾市野嵩677
5	宜野湾市消防署 我如古出張所	098-897-1210	宜野湾市我如古3-2-1
6	宜野湾市消防署 真志喜出張所	098-890-4399	宜野湾市真志喜3-25-3
7	宜野湾警察署	098-988-0110	宜野湾市真志喜2-1-3
8	那覇地方法務局宜野湾出張所	098-898-5454	宜野湾市伊佐4丁目1-20

○教育文化施設

	名称	電話番号	住所
1	宜野湾市民図書館	098-897-4646	宜野湾市我如古3-4-10
2	宜野湾市立博物館	098-870-9317	宜野湾市真志喜1-25-1
3	宜野湾市民会館	098-893-4433	宜野湾市野嵩1-1-2
4	宜野湾中央公民館	098-893-4436	宜野湾市野嵩1-1-2
5	はごろも学習センター	098-893-6077	宜野湾市赤道1-5-17

○社会福祉関係

	名称	電話番号	住所
1	保健相談センター	098-898-5583	宜野湾市真栄原1-13-15
2	老人福祉センター願寿ひろば赤道	098-893-6400	宜野湾市赤道1-5-17
3	老人福祉センター願寿ひろば伊利原	098-890-7131	宜野湾市伊佐4-3-17
4	宜野湾市社会福祉センター（社会福祉協議会）	098-892-6525	宜野湾市赤道2-7-1

★暮らしの便利手帳（公共施設・機関一覧）

○体育施設/その他

	名称	電話番号	住所
1	宜野湾市立グラウンド	098-897-0909	宜野湾市真志喜3-25-1
2	宜野湾市立野球場	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
3	宜野湾市立体育館	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
4	宜野湾市立屋内運動場	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
5	宜野湾海浜公園	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
6	宜野湾海浜公園屋外劇場	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
7	宜野湾海浜公園庭球場	098-897-2751	宜野湾市真志喜4-2-1
8	宜野湾森川公園庭球場	098-897-2751	宜野湾市真志喜1-24-1
9	宜野湾トロピカルビーチ	098-897-2759 管理事務所	宜野湾市真志喜4-2-1
10	宜野湾市ベイサイド情報センター	098-942-8415	宜野湾市宇地泊558-18
11	宜野湾マリン支援センター	098-942-2200	宜野湾市大山7-10-27
12	シルバー人材センター 宜野湾市ワークプラザ	098-893-6828	宜野湾市新城2-4-11
13	人材育成交流センターめぶき	098-896-1215	宜野湾市志真志1-15-22
14	宜野湾市ふるさとハローワーク	098-893-5588	宜野湾市野嵩1-1-1 宜野湾市役所敷地内

○公園

	名称	住所	備考
1	あらしろ児童公園	宜野湾市新城2-5-1	
2	ながつき児童公園	宜野湾市新城1-1-16	
3	伊佐児童公園	宜野湾市伊佐3-12-2	
4	きさらぎ児童公園	宜野湾市野嵩1-43	
5	嘉数高台公園	宜野湾市嘉数1-5	
6	まつのおか児童公園	宜野湾市野嵩1-6-1	

★暮らしの便利手帳（公共施設・機関一覧）

○公園

	名称	住所	備考
7	ガジュマル児童公園	宜野湾市字宇地泊471	
8	伊佐第二児童公園	宜野湾市伊佐2-21-2	
9	ゆうひ児童公園	宜野湾市字宇地泊598	
10	あすなる児童公園	宜野湾市野嵩1-12-1	
11	森川公園	宜野湾市真志喜1-24-1	
12	いすのき児童公園	宜野湾市真志喜2-4-1	
13	シーサー児童公園	宜野湾市大山6-44-8	
14	宜野湾海浜公園	宜野湾市真志喜4-2-1	
15	ながた児童公園	宜野湾市長田3-27	
16	ましき児童公園	宜野湾市真志喜3-12-1	
17	わかたけ児童公園	宜野湾市真志喜2-10-1	
18	ゆうな児童公園	宜野湾市真志喜3-23-1	
19	あだん児童公園	宜野湾市大山6-26-1	
20	がねこ児童公園	宜野湾市我如古4-15-40	
21	うえはら児童公園	宜野湾市上原1-22-8	
22	佐真下公園	宜野湾市真栄原3-38	
23	まえはら児童公園	宜野湾市真栄原1-15-18	
24	ひがし児童公園	宜野湾市野嵩4-23-17	
25	あかみち公園	宜野湾市赤道1-5-14	
26	ふてんま公園	宜野湾市普天間1-22-22	
27	まつぼっくり公園	宜野湾市愛知2-5	
28	のだけ公園	宜野湾市野嵩3-15-45	

★暮らしの便利手帳（公共施設・機関一覧）

○公園

	名称	住所	備考
29	おおぶき公園	宜野湾市真栄原3-24-8	
30	ぐんばる公園	宜野湾市真栄原3-11-1	
31	ちゅんな一公園	宜野湾市喜友名1-29-1	
32	しまし公園	宜野湾市志真志3-16-3	
33	いこいの市民パーク	宜野湾市宜野湾1-14-24	
34	比屋良川公園	宜野湾市嘉数1-1-2	
35	かたばる公園	宜野湾市字宇地泊751-11	
36	青空公園	宜野湾市嘉数4-617-2	
37	上大謝名さくら公園	宜野湾市大謝名2-26	
38	ひゃーらばる公園	宜野湾市我如古387番	
39	しちゃばる公園	宜野湾市宇地泊1-13-7	
40	ていーちがー公園	宜野湾市志真志5-4-1	

公園に関するお問い合わせは、都市計画課までご連絡ください。電話番号：098（893）4161

○市営住宅

	名称	住所	備考
1	愛知市営住宅	宜野湾市愛知156	
2	伊利原市営住宅	宜野湾市伊佐4丁目3	

市営住宅に関するお問い合わせは、建築課までご連絡ください。電話番号：098-893-4411（内線 4432・4433）

★暮らしの便利手帳（公共施設・機関一覧）

○自治会

	名称	電話番号	住所
1	野嵩1区自治会	098-892-2252	宜野湾市野嵩2-21-1
2	野嵩2区自治会	098-892-3863	宜野湾市野嵩3-16-2
3	野嵩3区自治会	098-892-6100	宜野湾市野嵩4-18-1
4	普天間1区自治会	098-892-2045	宜野湾市普天間1-19-1
5	普天間2区自治会	098-892-2796	宜野湾市普天間1-4-1
6	普天間3区自治会	098-892-2327	宜野湾市普天間2-10-1
7	新城区自治会	098-892-2528	宜野湾市新城2-29-1
8	喜友名区自治会	098-892-3649	宜野湾市喜友名2-16-7
9	伊佐区自治会	098-898-2944	宜野湾市伊佐4-1-11
10	大山区自治会	098-897-3303	宜野湾市大山6-34-1
11	真志喜区自治会	098-897-3765	宜野湾市真志喜1-4-10
12	宇地泊区自治会	098-897-4048	宜野湾市宇地泊242番地
13	大謝名区自治会	098-897-2900	宜野湾市大謝名5-10-1
14	嘉数区自治会	098-897-7561	宜野湾市嘉数3-2-22
15	真栄原区自治会	098-898-2326	宜野湾市真栄原3-5-13
16	我如古区自治会	098-898-6304	宜野湾市我如古1-36-12
17	宜野湾区自治会	098-892-3206	宜野湾市宜野湾1-22-24
18	長田区自治会	098-892-3321	宜野湾市長田3-28-1
19	愛知区自治会	098-892-1766	宜野湾市愛知2-6-1
20	中原区自治会	098-892-5303	宜野湾市赤道1-18-1
21	嘉数ハイツ自治会	098-898-4599	宜野湾市嘉数4-24-11
22	上大謝名自治会	098-897-2043	宜野湾市大謝名2-26-7
23	大謝名団地自治会	098-897-3010	宜野湾市大謝名5-23-1



**暮らしイキイキぎのわん資源マップ**

**2026年3月**

**発行 宜野湾社会福祉協議会**

**〒901-2205 宜野湾市赤道2-7-1**

**TEL098-892-6525**

**FAX098-892-0843**