



高齢者のための 社会資源一覧

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8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が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7年4月～令和8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 24
	老人福祉センター / 老人憩の家	P 25
	地域ふれあいデイサービス	P 27
	認知症カフェ / サポーター養成講座	P 35
	ふれあい・いきいきサロン	P 39
生活支援	家事援助サービス	P 45
	買い物支援サービス	P 46
	外出支援サービス	P 50
	運転免許証自主返納優遇措置	P 52
	その他のサービス	P 54
	各情報誌のご案内	P 57
食の自立支援	食の自立支援事業	P 58
交通	真和志地域乗合タクシー	P 60
	ふくちゃん号（バス）	P 63
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 76
	緊急医療情報キット	P 77

那 霸 市 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー

(18 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 ～

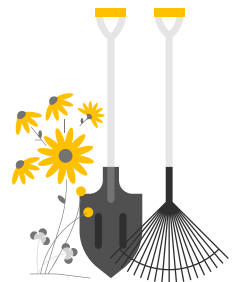
■総合相談 高齢者の抱える悩みや相談に対し、必要なサービスの紹介や解決に向けた支援を行います。	■介護予防ケアマネジメント 要介護状態になるおそれのある方へ、ケアプランを作成したり、65歳以上を対象とした介護予防教室を実施しています。	■権利擁護/虐待の早期発見・防止 高齢者への虐待防止や早期発見、成年後見制度の利用への支援などを行います。
■ケアマネジメント支援 適切なサービスが提供されるように、地域のケアマネージャーへの支援や関係機関とのネットワークづくりを行います。	■認知症施策の推進 認知症の方や、そのご家族からの相談に対し、医療・福祉・介護サービスの紹介や調整を行います。また、認知症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、鳥堀町、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 那覇市首里末吉町2-95-4(2階)
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 那覇市字天久1000 ANNEX3階
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、字栄原、字栄原4丁目・5丁目・6丁目、高良1丁目・2丁目、 ☎859-6633 那覇市宮城1-18-1(3階) 字高良、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
公的 那覇市 シルバー 人材センター	銘苅 2-3-1 なは市民協働プラザ 3階	943-5658	● 60歳以上の方で、那覇市に在住し、健康な方などなたでも入会できます。 ● 事務局窓口にて月～金(祝祭日を除く) 13:30～16:00、随時入会説明(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。 ● 正会員年度会費として、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、配分金等をお支払い致します。(配分金支払日:毎月25日) 那覇市シルバー人材センターHPより



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
公的 那覇地区 老人クラブ 連合会	金城 3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階	857-6753	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。
公的 那覇市 ちゃーがんじゅう ポイント制度 ----- 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 包括支援グループ	862-9010	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。 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。 那覇市ちゃーがんじゅう課HPより
公的 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 ----- 那覇市 まちづくり 協働推進課	銘苅 2-3-1 なは市民協働プラザ 2階	861-5024	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。 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。 お気軽にご連絡ください。

地域に貢献したい

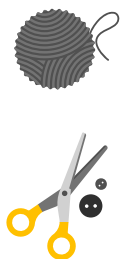
キーワード ▶ ボランティア活動、環境美化活動

名称	住所	電話番号	内容等
公的 那覇市 ボランティア・ 市民活動センター ----- 那覇市 社会福祉協議会	金城3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階	857-7766	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。 ①ボランティアについて LINEの友達追加で相談→  ②個人でボランティアに登録→  ③団体でボランティアに登録→ 
大石公園 まちづくり委員会	識名1-663 〔大石公園〕	090- 9784-8577 代表：島袋	大石公園の美化活動。草取り等。 ※ボランティア活動
繁多川 ちゅらくなすん会	繁多川 4-1-38 〔繁多川公民館 屋外〕	070- 5812-9547 代表：柴田	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。 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

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	～ 本誌 P24 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 P25・P26 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 P24 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 P25・P26 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 P27～P34 をご覧ください ～ 市内131か所(令和8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、プラモデル教室、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
首里 和泉の会	首里大名町 3-35 (大名市営住宅自治会 事務所)	885-3915	民舞。 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
首里 大名小学校区 生涯学習館	首里大名町 1-49 (大名小学校)	884-8733 事務局：浜川	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、プラモデル教室。 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
首里 首里太極拳協会	首里赤平町2丁目 (虎瀬公園)	090- 3794-0020 代表：兼城	太極拳を取り入れた健康増進。 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
首里 首里儀保 ペタンク同好会	首里儀保町 (ゲートボール場 末吉公園内)	090- 7167-9787 代表：久高	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。 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

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
首里 ラジオ体操 城北おはよう会	首里石嶺町 1-162 (城北小学校 グラウンド)	887-3895 代表：宮城 保	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。 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
本庁 銘苅小学校 健康のつどい	銘苅2-3-20 (銘苅小学校 地域連携室)	941-2252 地域包括支援センター 新都心	運動指導士等による、椅子に座って行える体操。 活動日：毎月第1・2・3金曜日（祝日休） 時 間：14：00～15：30 参加費：無料 ※送迎なし ※R8.4～R9.3の期間
本庁 銘苅ピラティス 体操サークル	銘苅2-3-20 (銘苅小学校 地域連携室)	941-2252 地域包括支援センター 新都心	いすに座って行う、介護予防の体操。 「脳トレしながら楽しく体を動かしましょう！」 活動日：毎月第2・4木曜日 （祝日の場合変更あり） 時 間：14：00～15：00 料 金：1回400円（未定） ※送迎なし
本庁 天久いきいき 百歳体操	天久1-4-1 (天久小学校 地域連携室)	941-2252 地域包括支援センター 新都心	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）。 活動日：毎週火曜日（祝日休） 時 間：15：15～16：45 参加費：無料 ※送迎なし
本庁 同好会 いきいき マンデー	曙3-2-3 (あけぼの園)	943-0331	いきいき百歳体操、がんじゅう体操、他。 活動日：毎週月曜日 時 間：10：00～12：00 料 金：無料

身体を動かしたい

キーワード ▶ なは市歌体操、ラジオ体操、運動指導、コグニサイズ、グランドゴルフ

名称	住所	電話番号	内容等
本庁 あけぼの 木曜クラブ ティーダ きらきら会	曙3-2-3 (あけぼの園 3階)	080- 8307-8056 代表：藤田	ゆんたくワイワイ会、いきいき百歳体操。 活動日：毎週木曜日（第4木曜日除く） 時 間：14:00～16:00（無料）
本庁 前島悠悠倶楽部	前島1-11-1	090- 1941-3305 担当：宮平	チャーがんじゅう体操、なは市歌体操、脳トレなど。 活動日：毎月第3月曜日 時 間：10:00～11:30 料 金：無料 ※送迎なし
本庁 くもじ地域 自治会	牧志1丁目 (みどりヶ丘公園)	090- 7586-2083 代表：屋良	ラジオ体操（第1・2）、みんなの体操。 活動日：毎週土・日曜日 時 間：7:00～ （時期により6:30～） ※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
本庁 まえじま 健康教室	前島1-11-1	860-5121 地域包括支援センター 泊	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。 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
本庁 にじいろ 健康教室	牧志1-6-55 (みどりヶ丘公園 (くもじ・にじいろ館))	860-5121 地域包括支援センター 泊	グランドゴルフ。 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

身体を動かしたい

キーワード ▶カーリンコン、 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 若松はつらつ クラブ	松山 2-22-1 〔 那覇市 津波避難ビル2階 介護予防ホール 〕	917-1280	自主サークル、運動 活動日：水曜日 時 間：10:00～12:00 料 金：無料 ※送迎なし
本庁 カーリンコン	松尾 2-16-45 〔 地域包括支援センター 城岳 〕	863-3660	カーリンコン自主サークル。 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
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4土曜日 ※夏期は要確認 時 間：集合9:30～解散11:00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

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
真和志 繁友会 グランドゴルフ 同好会	識名2丁目 〔識名壺園 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
真和志 元気アップ体操	繁多川 1-16-30 〔県営繁多川高層住宅 自治会集会室〕	836-4480	ビデオを見ながら体操。（体操半分、ゆんたく半分） 活動日：毎週月・金曜日 時 間：14：00～16：00 ※送迎なし
真和志 しきなガーデン グループホーム コスモス 「なは笑み体操」	識名 2-13-57	855-4162	DVD体操。管理栄養士の講話。コーラス（唱歌、沖縄の歌、等） 活動日：毎月第3水曜日 時 間：10：00～11：00
真和志 那覇市シルバー 人材センター G. G愛好会	真嘉比 3-15-29 〔真嘉比中央公園〕	862-9010 那覇市役所 チャージョウ課	グランドゴルフ。 活動日：毎週月・水・金曜日 時 間：8：00～12：00 参加費：月曜日（300円）、水曜日（300円）、 金曜日（100円） ※参加する曜日で参加料が異なります ※クラブとボールは各自持参
真和志 （公）自彊術 普及会	真嘉比 2-33-12 〔真嘉比自治会館〕	090- 3790-3413	健康体操（自彊術）。 活動日：毎週月曜日（祝祭日は休み） 時 間：10：00～11：30 料 金：2,500円／1ヵ月 ※月4回 ※クーラー代込み ※駐車場あり

身体を動かしたい

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

名称	住所	電話番号	内容等
真和志 (公) 自彊術普及会	首里末吉町 2-19 (末吉公民館)	885-6017	健康体操(自彊術)。 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
真和志 G. G友の会	識名1-663 (大石公園)	090- 3790-3783 代表: 古堅	グランドゴルフ。 活動日: 月・金曜日 時 間: 8:30~12:00 (月曜日) 8:00~10:00 (金曜日)
真和志 いきいき 体操サークル	長田1-16-7 C101 (地域包括支援センター 識名)	987-1010	保健師がストレッチ、筋トレを楽しく指導します。 活動日: 火曜日 時 間: 15:00~16:00 料 金: 無料 ※送迎なし
真和志 さわやか 体操サークル	長田1-16-7 C101 (地域包括支援センター 識名)	987-1010	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。 活動日: 土曜日 時 間: 15:00~16:00 料 金: 無料 ※第5土曜日休み ※送迎なし
真和志 識名団地自治会	字識名1253 (おおぞら児童公園内 識名団地自治会集会所)	853-8043	朝のラジオ体操。 活動日: 毎日 時 間: 6:30~

身体を動かしたい

キーワード ▶ ヨガ、グランドゴルフ、ペタンク、ラジオ体操

名称	住所	電話番号	内容等
真和志 椅子ヨガ わくわく広場	松川 3-7-8 〔松川公民館〕	882-1622	椅子に座ったまま行えるヨガを専門の講師が丁寧に指導します。 活動日：毎月第3火曜日 時 間：10:00～12:00 (11月より開催) ※無料 ※送迎なし
小祿 クジラ会	鏡原町 31-14 〔漫湖公園（小祿側）〕	090- 8293-0456 代表：當間	グランドゴルフ。（男女混合） 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
小祿 那覇 ペタンククラブ	奥武山町 52 〔奥武山公園〕 ----- 首里末吉町 1-3-1 〔末吉公園〕	935-1641 田村	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） 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。
小祿 起茶会	奥武山町 52 〔奥武山公園 沖宮前広場〕	862-9010 那覇市役所 チャーガンじゅう課	山下町、鏡原町、田原、宇栄原、小祿、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。 活動日：毎日 ※悪天候でなければ 時 間：6:30～
小祿 さつき公園 ラジオ体操	宇栄原 2-8-32 〔さつき公園〕	090- 9786-0933 代表：渡真利	ラジオ体操。 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

身体を動かしたい

キーワード ▶ラジオ体操、ちゃーがんじゅう体操、お手玉運動、歌体操、脳トレ、茶話会、ストレッチ

名称	住所	電話番号	内容等
小祿 グランドゴルフ 同好会 金城憩の家	金城3丁目	862-9010 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課	活動日：毎週月・木曜日 時 間：9:00～12:00 料 金：無料 ※送迎なし
小祿 グランドゴルフ	鏡原町31-14 [漫湖公園(小祿側)]	862-9010 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課	活動日：毎週木曜日 時 間：9:00～12:00 ※送迎なし
小祿 がんじゅう会	山下町18-26 [山下市街地 分譲住宅 4階 集会場]	090- 2393-5771 代表：諸喜田 ※火・水・金	ちゃーがんじゅう体操、ラジオ体操、お手玉運動、歌。 活動日：毎月第2・4月曜日 時 間：14:00～16:00
小祿 永寿 友の会	金城3-5-3 1階 [ともかぜ振興会館 企画展示室]	852-0777 地域包括支援センター かなぐすく	ちゃーがんじゅう体操、百歳いきいき体操、歌体操、脳トレ、茶話会。 活動日：毎月第1・3月曜日 時 間：10:00～11:30
小祿 健康体操 サークル	字小祿1488 [小祿泉原自治会 事務所]	862-9010 那覇市役所 ちゃーがんじゅう課	健康体操、ストレッチ、脳トレ、茶話会。 ※自治会員のみのみ
小祿 操体法	田原3-2-1 [小祿市営住宅]	857-0951	健康づくり体操。 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
小祿 木曜サークル	小祿5-12-1 1階	090- 3794-4536 代表：赤嶺	がんじゅう体操、ストレッチなど。 活動日：毎週木曜日 時 間：10:00～11:00 料 金：無料 ※送迎なし

身体を動かしたい

キーワード ▶がんじゅう体操、ペタンク、グランドゴルフ、ラジオ体操

名称	住所	電話番号	内容等
小緑 こもれび サークル	小緑5-12-1 1階	090- 1946-7688 代表：宮城	尿漏れ予防体操、ゆんたく、交流など。 活動日：毎週土曜日 時 間：10:00～11:15 料 金：無料 ※女性限定
小緑 高良 がんじゅう体操	高良1-4-22 〔高良公園〕	862-9010 那覇市役所 チャーがんじゅう課	体操、ストレッチなど。 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
小緑 小緑 ペタンククラブ	字具志891 〔具志球場〕 ※雨天時は、与根漁港 （高架橋下）にて実施	090- 3329-6549	ペタンク。（軽い鉄球を使って行う対戦ゲームです。） 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
小緑 宇栄原団地 グランドゴルフ	宇栄原4-17-9 〔宇栄原市営住宅 5棟 横の芝生〕	858-0257	グランドゴルフ。 活動日：月・木・金曜日 時 間：9:00～10:00 参加費：無料 ※送迎なし
小緑 宇栄原団地 ラジオ体操	宇栄原4-17-9 〔宇栄原市営住宅 5棟 横の芝生〕	858-0257	ラジオ体操。 活動日：月～土曜日 時 間：6:59～10分程度 参加費：無料 ※送迎なし

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	日時	内容				
		問合せ先		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	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	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	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	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	○		○		○
5	がんじゅう 首里（スイ）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 14:00～15:00	○	○		○	○
6	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	○		○		○
7	儀保がんじゅう会	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	○	○	○	○	○
8	007いきいき百歳 体操サークル	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 （4月中旬より活動再開）	○		○		○
9	café らんらん	首里石嶺町2-127 A2棟2階 〔石嶺団地地団らん室〕 ----- 886-6127 石嶺団地自治会事務所	毎週月～金曜日 13:00～15:00	○	○			○

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	日時	内容				
		問合せ先		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
10	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・金曜日 10:00～12:00			○		○
11	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	○				○
12	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	○		○		○
13	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〕 917-1280 那覇市津波避難ビル	毎週金曜日 10:00～12:00	○		○		○
14	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	○		○		○
15	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	○		○		○
16	本庁 シニアの フィットネスダンス	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（祝日休） 14:00～15:00		○		○	○
17	本庁 元気になる会	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	毎週金曜日 14:00～15:30	○		○	○	○

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	日時	内容				
		問合せ先		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
18	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 〕 987-9512 地域包括支援センター安里	毎週月曜日（祝日休） 10:00～11:00	○		○		
19	本庁 泊新クラブ	泊2-6-2 〔 とまり会館 〕 860-5121 地域包括支援センター泊	毎週金曜日 14:00～15:00	○		○		
20	本庁 木曜クラブ ティーダきらきら会	那覇市曙3-2-3 〔 あけぼの園 3階 〕 860-3747 包括支援センター安謝	毎週木曜日（第4除く） 14:00～16:00			○		
21	本庁 いきいき体操クラブ	那覇市曙1-21-10 2階 〔 曙一丁目自治会事務所 〕 860-3747 包括支援センター安謝	毎週金曜日 10:00～12:00			○		
22	本庁 いきいきマNDER	曙3-2-3 〔 あけぼの園 3階 〕 860-3747 地域包括支援センター安謝	毎週月曜日 10:00～11:00	○		○		
23	本庁 悠悠倶楽部	前島1-11-1 〔 前島町民会館 〕 860-5121 地域包括支援センター泊	毎月 第1・2・3・4月曜日 （祝日休） 10:00～12:00	○				○
24	真和志 水曜午後サークル	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 （旧盆は休み） 14:00～16:00	○				
25	真和志 月曜サークル	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）	毎週月曜日 10:00～12:00	○				○
26	真和志 パワーメンズ 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 （旧盆は休み） 10:00～12:00	○				○

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	日時	内容				
		問合せ先		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
27	真和志 いきいき体操教室	長田1-16-7 C-101号 〔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(祝日除く) 15:00～16:00	○				
28	真和志 さわやか体操 サークル	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)	毎週土曜日 (第5を除く、祝日休) 15:00～16:00	○				○
29	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 14:00～15:00	○		○		
30	真和志 真和志会	樋川2-7-1 〔神原小学校児童クラブ〕 987-9512 地域包括支援センター安里	毎週水曜日 10:00～11:00	○		○		
31	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	○		○		
32	小禄 木曜サークル	小禄5-12-1 〔地域包括支援センター小禄 こもれびの部屋〕 858-0096 地域包括支援センター小禄	毎週木曜日 (第5を除く、祝日休) 10:00～11:00	○				○
33	小禄 こもれびサークル (※女性限定)	小禄5-12-1 〔地域包括支援センター小禄 こもれびの部屋〕 858-0096 地域包括支援センター小禄	毎週土曜日 (第5を除く、祝日休) 10:00～11:00	○		○		
34	小禄 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	第1・3月曜日 10:00～12:00	○		○		○

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 P 2 4 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 P 2 5 ・ P 2 6 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 P 3 5 ・ P 3 6 をご覧ください ～ 地域包括支援センター（那覇市内 1 8 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 P 3 9 ～ P 4 4 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 4 0 か所（令和 8 年 3 月現在）		
首里 詩吟サークル 香南	首里石嶺町 2 - 1 3 - 1 (地域包括支援センター 石嶺)	8 8 6 - 7 9 8 7	詩吟。 活動日：毎週金曜日 時 間：1 0 : 0 0 ～ 1 1 : 3 0 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 久団民謡愛好会	久場川町 2 - 9 6 (久場川市営住宅 自治会事務所)	0 9 0 - 4 9 8 6 - 9 9 7 7 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：1 2 : 0 0 ～ 1 3 : 3 0 料 金：500 円 / 1 ヲ月 ※送迎なし
首里 ゆんたくばあ～ めぐみ ----- N P O グランアーク	首里儀保町 1 - 3 7 - 7 1 階	0 9 0 - 9 8 8 7 - 4 0 4 3	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 : 3 0 ～ 1 7 : 3 0 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、編みもの

名称	住所	電話番号	内容等
本庁 オハナの会	松山 2-22-1 〔那覇市津波避難ビル2階 介護予防ホール〕	917-1280	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。 活動日：木曜日 時 間：10:00～12:00
本庁 音楽を 楽しもう会	松山 2-22-1 〔那覇市津波避難ビル2階 介護予防ホール〕	917-1280	自主サークル。 活動日：毎週土曜日 時 間：15:00～17:00 料 金：無料 ※送迎なし
本庁 まふまふの会	おもろまち 3-3-1 コープ 〔あっぱるタウン 2階 エレベーター前〕	941-2252 地域包括支援センター 新都心	認知症マフを編む編みもののサークル。自分の好きなものを編んでも良い。 活動日：毎月第2・4金曜日 時 間：10:00～11:30（祝日休） 料 金：無料 ※送迎なし
真和志 ボランティア 活動センター ハーネス	樋川 1-30-12 高一ビル 1階	070- 5279-9151	公園での地域交流活動。清掃やゲーム、ゆんたくなど。 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
真和志 グループホーム なけ～ま原	仲井真 238-3	855-8870	施設内入居者と野菜や手作りサーターアンドギー等を販売している。 活動日：毎月第3水曜日 時 間：14:00～15:00 ※送迎なし、雨天中止

交流したい

キーワード ▶ 囲碁、教養講座、手工芸、小物づくり、カラオケ

名称	住所	電話番号	内容等
真和志 上間第二団地 自治会で 囲碁教室	上間300-1 (県営上間第2 市街地住宅)	090- 1946-6162 代表者番号	囲碁サークル。 活動日：毎週土曜日 時 間：10:00～12:00
真和志 繁友会定例会	繁多川 4-1-38 (繁多川公民館)	832-2995 繁多川自治会	教養講座、体操等。 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
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 ゆんたくカフェ	繁多川 3-4-40	854-3023	健康講話、いきいき百歳体操、見守り、など。 活動日：毎月第2月曜日 時 間：14:00～16:00 ※参加者は、繁多川市営住宅入居者及び地域住人 ※参加費なし
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

交流したい

キーワード ▶ 筋トレ、健康づくり、情報交換、茶話会、三線、小物づくり

名称	住所	電話番号	内容等
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 三線サークル	長田 1-16-7 C101 〔地域包括支援センター 識名〕	987-1010	講師が三線を教えます。 活動日：月曜日 時 間：14:00～16:00 料 金：無料 ※三線貸し出しなし ※送迎なし
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！カフェ気分であらゆる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～
小緑 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通いの場・活動の場であり、生きがいづくりや生涯学習を通して健康で明るい生活及び心身の充実を図ることを目的とした施設です。

基本的に講座は**参加費無料**となっていますが、同好会を含め一部自己負担金が必要となる活動もございますので、詳しくは各センター、憩の家へ直接お問い合わせください。



▲末吉老人福祉センター
「足腰強化体操講座」



▲壺川老人福祉センター
「生花講座」

No.	名称・住所・電話番号	講座（一部紹介）	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	・琉球舞踊 ・民謡舞踊 ・レク体操 ・コーラス ・ペン習字 ・古典三線上級 ・光史流太鼓三板 ・ヨガ	・琉球箏 ・パソコン ・手話ダンス ・詩吟 ・スクエアステップ体操 ・クラフトバンド ・ハワイアンフラ ・ガーデニング園芸
2	壺川老人福祉センター ----- 壺川2-3-11 ☎853-1139	・古典三線(上級・初級・入門) ・民踊 ・琉舞 ・レク体操 ・琉球ピクス ・楽しくイスDE体操 ・生花	・太鼓 ・ウクレレ ・ハワイアンフラ ・中国語 ・うちなーぐち ・和紙ちぎり絵 ・スマホ ・パソコン
3	辻老人憩の家 ----- 辻2-14-1 (辻市営住宅内) ☎864-0580	・レク体操 ・民踊 ・琉舞 ・コーラス ・社交ダンス ・音楽リズム体操 ・太極拳 ・のびのびアップ体操	・書道ペン習字 ・わくわく短歌 ・お箏 ・三線上級 ・太鼓 ・フラダンス ・詩吟 ・グラウンドゴルフ

老人福祉センター・老人憩の家

No.	名称・住所・電話番号	講座（一部紹介）	同好会（一部紹介）
4	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	・うるくエイサー隊 ・琉球ビクス ・やさしいサンバ ・空手入門 ・琉舞（宮城流） ・リンパ整体 ・楽しいバルーンアート ・三線入門	・日舞 ・和太鼓 ・着付け ・手話ストレッチ ・三板 ・琉球太鼓 ・社交ダンス ・そろばん
5	識名老人福祉センター 識名2-5-5 ☎854-7877	・琉舞 ・レク体操 ・男性のための筋力トレーニング&ストレッチ	・古典三線 ・足腰強化体操 ・うちなーぐち ・パソコン ・おり紙
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	・足腰強化運動 ・操体法 ・頭と体の健康体操 ・男の体幹筋トレ ・シニアのためのボイスレッスン	・ハワイアンフラ ・フォークダンス ・いけばな（草月流） ・アート水引おすび ・墨絵
7	安謝老人憩の家 安謝2-15-1 （安謝福祉複合施設） ☎862-4341	・古典三線 ・筋トレ ・民謡三線 ・民踊 ・太極拳 ・琉舞 ・ロコモ体操	・グラウンドゴルフ ・卓球 ・手芸 ・ペン字 ・ボイトレ ・三線基礎 ・ボウリング ・上地流空手道古武道



▲小禄老人福祉センター
「そろばん同好会」



▲識名老人福祉センター
「琉舞講座」



▲金城老人憩の家
「墨絵同好会」



▲安謝老人憩の家
「上地流空手道古武道同好会」

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					午前
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2-16 2階 〔首里染織館suikara〕	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 》

☎ 8 5 7 - 7 7 6 6

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 しいしゅうゆう	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	首里 石嶺モミジ会	首里石嶺町4-97-6 〔首里石嶺町みのり自治会集会所〕			第1 第2 第3			午前
28	本庁 あけぼのの集い	曙2-18-1 〔曙小学校地域連携室〕			第1 第3			午後
29	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
30	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
31	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
32	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
33	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

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 8 5 7 - 7 7 6 6

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	
34	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
35	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
36	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
37	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
38	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
39	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
40	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
41	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〕				第1 第3		午前
42	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
43	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
44	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
45	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
46	本庁 銘苅松葉会	字銘苅213 〔銘苅市営住宅集会所〕					第1 第2 第3	午前
47	本庁 わかさ百寿会	若狭1丁目	第1 第2 第4					午後
48	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
49	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
50	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

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 8 5 7 - 7 7 6 6

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 チャーゲンキクラブ	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
52	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
53	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
54	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
55	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
56	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
57	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
58	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
59	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
60	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
61	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 〕		第1 第2 第3				午前
62	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
63	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
64	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
65	本庁 ちむすがりどうくる 船増原	樋川1-30-12 〔 一般社団法人 ハーネス 〕		第1 第3				午前

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 8 5 7 - 7 7 6 6

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 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
67	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
68	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
69	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
70	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
71	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
72	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
73	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
74	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
75	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
76	本庁 みどり会	松尾2-19-39 〔 グリーンハイツ那覇集会所 〕			第2 第4			午前
77	本庁 まちなか健康クラブ	松尾2-10-1 〔 第1牧志公設市場3階 多目的室 〕				第2 第4		午後
78	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
79	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
80	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
81	真和志 古波蔵 がんじゅう会	古波蔵2-18-2 〔 おつみ会館 〕	第1 第2 第3					午前
82	真和志 大道会	字大道132 〔 大道公民館 〕		第1 第3				午前
83	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

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 8 5 7 - 7 7 6 6

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	
84	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
85	真和志 つむぎ	繁多川4-1-38 〔 繁多川公民館 〕				第2 第3 第4		午前
86	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
87	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
88	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
89	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
90	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
91	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
92	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
93	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
94	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
95	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
96	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
97	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
98	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
99	真和志 いきいき真和志	寄宮1丁目				第1 第3		午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 8 5 7 - 7 7 6 6

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	
100	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
101	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
102	真和志 識名市営住宅 ふれあい運営協議会	識名1-17-1 〔識名市営住宅集会所事務所〕			第2 第3 第4			午後
103	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
104	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
105	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
106	真和志 やまだばる さわやか会	字真地313 〔真地小学校 地域連携室〕				第1 第2 第3		午前
107	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
108	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
109	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
110	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2 第4		午後
111	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				午前
112	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 第4				午後
113	小緑 安次嶺金曜会	字小緑839-6 〔安次嶺自治会館〕					第1 第3	午後
114	小緑 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
115	小緑 小緑地域 ふれあいデイサービス会	小緑5-4-6 〔小緑自治会館〕		第2 第4				午後

地域ふれあいデイサービス

《 お問い合わせ 》

☎ 8 5 7 - 7 7 6 6

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	
116	小緑 泉原地域 泉の会	字小緑1488 101号 〔 泉原自治会事務所 〕					第1 第2 第3	午前
117	小緑 小緑市営住宅 いちゅんどう会	田原3-6-1 4棟1階 〔 小緑市営住宅集会所 〕				第2 第3 第4		午前
118	小緑 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
119	小緑 宝の会	高良1-7-1 〔 高良自治会集会所 〕	第1 第2 第3					午後
120	小緑 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
121	小緑 とーま デイサービス	字小緑826-8 〔 當間共同集会所 〕				第1 第3		午後
122	小緑 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
123	小緑 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
124	小緑 字鏡水しみず会	字小緑909-4 〔 鏡水ふれあい会館 〕		第2 第3 第4				午後
125	小緑 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
126	小緑 ステイヤング おろく	小緑5-12-1 こもれびの部屋 〔 地域包括支援センター小緑 〕	第1 第2 第3					午後
127	小緑 赤嶺ゆるる会	赤嶺1-10-1 〔 赤嶺自治会館 〕			第1 第3			午前
128	小緑 秋桜会	字栄原6-12-57 〔 字栄原自治会館 〕				第2 第3 第4		午前
129	小緑 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
130	小緑 かりゆしうるく	小緑5-4-2 〔 小緑老人福祉センター 2階 〕	第1 第2 第3					午前
131	小緑 華富会	金城3-5-4 1階 〔 母子父子福祉センター 〕		第2 第3 第4				午前



認知症カフェ



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 にじいろ食堂〕	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 〔旧包括松島ビル〕	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 〔旧包括松島ビル〕	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 14:00～15:30	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・にじいろ館〕	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 認知症予防 ニコニコカフェ	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 



認知症カフェ



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
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) 
14	本庁 三食堂カフェ	泉崎1-3-14 (開南小近く) 〔三食堂〕	毎月第2水曜日 10:30~11:30	863-3660 (城岳)	食事または飲み物 ワンオーダー制
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 あみものカフェ	松川3-2-1 〔松川共同住宅自治会 2014室〕	毎月第2・4金曜日 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 
17	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)
18	真和志 よりみん オレンジカフェ	寄宮2-35-40 〔多世代型地域活動拠点 よりみん〕	毎月第4水曜日 14:00~15:00	987-1010 (識名)	※料金200円
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 〔地域包括支援センター 国場 交流室〕	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 オレンジカフェ 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 デッキテラス〕	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 オレンジカフェ 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 3階 〔小規模多機能型施設 MOMO〕	毎月第2金曜日 (祝日除く) 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 (祝日除く) 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4火曜日 14:00~15:30	858-0096 (小禄)	※料金無料
26	小禄 いちゃり場 カフェ	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3木曜日 14:00~15:30	859-6633 (高良)	※料金無料

令和8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。

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、談笑、歌謡曲斉唱、公園清掃

No.	名称	活動場所	内容等
1	首里 一木会	首里石嶺町3丁目 ※要問い合わせ※	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
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〕	①民舞、ゆんたく、軽食。 ②折り紙。 (隔月) 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：9:00～11:30 ※雨以外は開催
5	首里 桃原町いやしの会	首里桃原町2-1-35 〔桃原町公民館〕	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
6	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

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、グラウンドゴルフ、カラオケ、健康体操、合唱、脳トレ、小物づくり、ぬり絵、折り紙

No.	名称	活動場所	内容等
7	首里 松金クラブ	首里金城町1-7 〔養秀会館〕	囲碁。 活動日：毎週金曜日 時 間：10:00～14:00
8	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、学習会、 モルック。 活動日：毎月第2もしくは第4水曜日 時 間：14:00～16:00 ※ボランティア募集中
9	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〕	グラウンドゴルフ、ゆんたく、交流。 活動日：毎月第1・3日曜日 時 間：10:00～15:00
10	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
11	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、講話、 小物づくり。 活動日：毎月第1木曜日 時 間：10:00～12:00
12	本庁 美田ふれあい	楚辺2-34-57 〔美田自治会集会所〕	ぬり絵、折り紙、ゆんたく。 活動日：毎週土曜日（第5週目は休み） 時 間：14:00～16:00
13	本庁 ひだまりサロン	字銘苅288-3 〔安岡自治会集会所〕	おしゃべり、カラオケ、その他。 活動日：毎週月・火・木・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 ▶ 囲碁、手工芸、花植え、食糧提供、お菓子づくり、脳トレ、園芸、小物作り、ゆんたく

No.	名称	活動場所	内容等
14	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 ※参加者募集中
15	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
16	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
17	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
18	本庁 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。※要問い合わせ 活動日：毎月第2土曜日 時 間：9:30～11:30
19	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

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、調理、昼食会、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
20	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
21	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
22	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
23	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
24	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〕	百歳体操、ゆんたく交流。 活動日：毎週水曜日 時 間：10:00～12:00
25	真和志 男の食っキング	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 参加費：1,000円（1回毎） ※男性専用
26	真和志 百金食堂	字真地 277 〔真地団地自治会集会所〕	昼食会。 活動日：毎月第1・3金曜日 時 間：12:00～14:00

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 ▶ ゆんたく、グランドゴルフ、歌、お茶会、ラジオ体操、講話、手工芸、カラオケ、踊り

No.	名称	活動場所	内容等
27	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金曜日 時 間：14:00～16:00
28	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
29	真和志 がじゅまる	古波蔵2丁目 ※要問い合わせ※	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
30	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 ※要問い合わせ（変更の可能性あり）
31	真和志 三線クラブ 遊友会	識名1-17-1 〔識名市営住宅自治会集会所〕	カラオケ、踊り、ゆんたくなど。 活動日：毎月第1・3金曜日 時 間：14:00～16:00
32	真和志 フレンズおおぞら	字識名1253 〔おおぞら児童公園内 識名団地自治会集会所〕	①ラジオ体操。 活動日：毎朝 時 間：6:30 ②グランドゴルフ、健康に関する講話、 ゆんたく会、茶話会。 活動日：毎月第2火曜日 時 間：9:30～12:00
33	真和志 ゆんたくサロン	字上間295-1 〔県営上間市街地住宅1階集会所〕	ゆんたくなど。 活動日：毎月第2・4水曜日 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 ▶ 手工芸、ゆんたく、カラオケ、花植え、学習会、お茶会、健康体操、子育て相談、料理

No.	名称	活動場所	内容等
34	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
35	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
36	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
37	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
38	小禄 系の会	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
39	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火曜日 時 間：13:30～15:30
40	小禄 ぴりな	高良 2-7-1 〔 小禄南公民館 〕	手工芸、体操、料理、等。 活動日：毎月第2金曜日 時 間：10:00～12:00 参加費：200円（1回毎）

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
公的 軽度生活 援助事業 那覇市 チャーがんじゅう課	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	862-9010	身体介助をとまなわない、掃除、食材の買い物等の軽度な支援を行います。 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 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）
公的 地域支え合い 訪問型サービス （訪問B） 那覇市 社会福祉協議会	金城 3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階	857-7766	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。 対 象： チェックリスト対象者、要支援1～2 利用料： 無料
じょうなんかい お掃除隊オロク （医）城南会 小禄みなみ診療所	宮城 1-1-37	857-3949 事業所 070- 5278-0026 担当直通	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）。 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
特定非営利 活動法人 ファミリーサポート 愛さん会	字上間 590-4 下地アパート 101	851-7304 固定電話 090- 8291-3515 携帯番号	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。
コープハウジング	字国場 368	996-4598	・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） など
コープ おたがいさま 牧港	浦添市牧港 4-3-15 コープ牧港 2階	878-5963 月～金（平日） 10:00～16:00	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。

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	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
協同購入	浦添市西原 1-2-1	加入受付 0120- 581-372 月～金曜日 9:00～20:00	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。 ※1回のお届け手数料は、250円（税込） 3,000円以上は、半額の125円（税込） 12,000円以上は、無料 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
買物支援 サービス	浦添市西原 1-2-1	くらし総合サポート 事業部 080- 2739-2189	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 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

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	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！ ※最大75kg、5梱包までお届け可能 ※受付時間は、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
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	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！各売り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。
りうぼう ネットスーパー 浦添店	浦添市城間 4-7-1	080- 9854-9705	※14:00までのご注文で当日配達 ※詳しくは、こちらのサイトまで https://ryubostore.net

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	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。

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 (10:00~ 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 (10:00~ 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 (10:00~ 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)

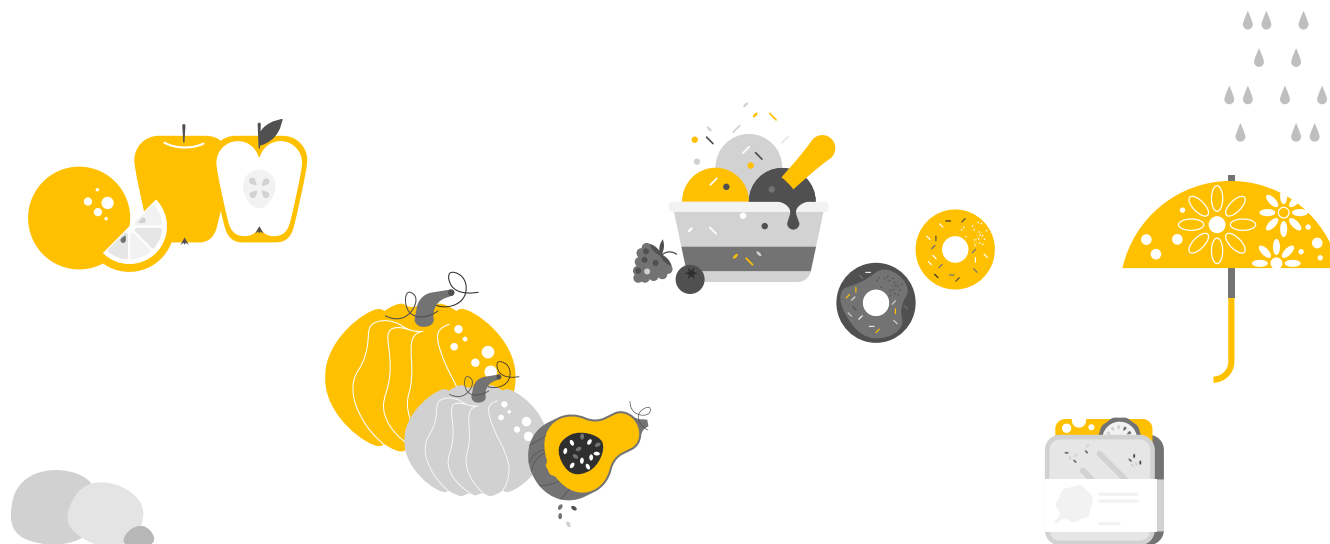
名称	住所	電話番号	内容等
ふく薬局 まつやま店	松山1-34-3	869-3652	税抜き1,000円以上のお買い上げで、購入商品をご自宅までバイクで無料配達します。 (翌日配達になる場合もあります。) ※電話でも注文可能 ※対象地域は、地域包括支援センター若狭圏域

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	★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。 ※詳しくは、お近くの店舗までお問い合わせください
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 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、ふくちゃん号（バス）、乗合タクシー、介護タクシー

名称	住所	電話番号	内容等
公的 外出（通院） 支援サービス 事業 ----- 那覇市 チャーがんじゅう課	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	862-9010	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。 ※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）
公的 ふくちゃん号 （バス） ----- 那覇市 チャーがんじゅう課	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	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P63～P75をご覧ください
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400円、小学生200円、 未就学児無料 運行時間：6：30～20：00まで （30分ごとの運行） 運 行 日：日曜・祝祭日運休 ※利用日の1週間前から発車時刻の1時間前まで 予約受付可能 ※詳細はP61の運行区域マップをご覧ください

外出支援サービス

キーワード ▶車いす対応の車、介護タクシー

沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合

主に個人事業主が加盟し、配車センターを設け、事前予約を承っております。オペレーターによる聞き取り（利用者の状態や世帯・居住先の状況）によって、ドライバーの選定や料金設定も変動するため、必要最低限の情報開示と利用希望日から余裕を持ってご連絡ください。

名称	住所	電話番号	内容等
組合事務所	浦添市経塚 504-17 1階	894-7839	※こちらでは予約受付できません※
配車センター	宜野湾市野嵩 1-23-15	917-5625	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）。 ※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（状態や状況の聞き取り有） ※予約時間は9:00～16:00です ※土曜日曜祝日は当番が受付します ※病院内付き添いもご相談下さい
名称（屋号）	住所（エリア）	電話番号	車種・代表者
首里 あさみ	首里	090- 8832-7828	車種：中型自動車 代表者：高山 朝美
本庁 ハッピー	古島	090- 8833-7591	車種：小型自動車 代表者：譜久原 朝一
本庁 城岳	楚辺	090- 1948-1733	車種：中型自動車 代表者：砂川 秀士
本庁 さつき	安謝	090- 1945-4435	車種：中型自動車 代表者：儀保 さつき
真和志 ヒカリ	国場	090- 1368-6803	車種：小型自動車 代表者：根間 進
真和志 アイ	国場	090- 7585-5581	車種：中型自動車 代表者：泉 佐和子
真和志 シーサー	識名	090- 6427-4134	車種：小型自動車 代表者：仲里 収
小禄 そよ風	小禄	090- 8292-2371	車種：中型自動車 代表者：赤嶺 善昭

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
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3,500円を3,200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１０％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
親ケ原石油販売株式会社 (親ケ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

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

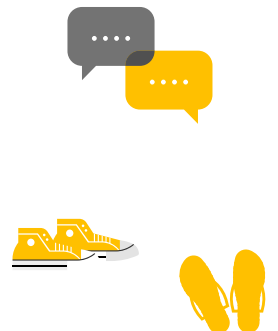
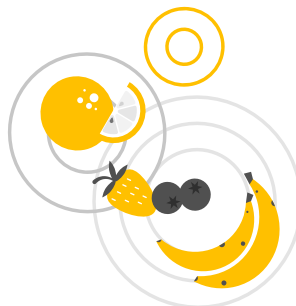
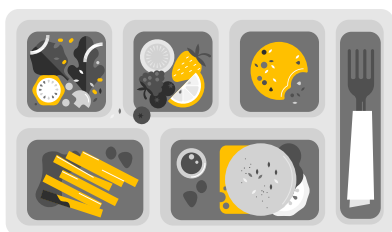
協力企業等	内 容
北谷町(コミュニティーバス)	運転手に提示→乗車料金150円 ※65歳以上に限る
公益財団法人 沖縄こどもの国	運転経歴証明書を提示した者の入場料半額 ※年齢制限なし ※他の割引きとの併用不可
A & W沖縄 株式会社	運転経歴証明書を本人が提示する事により、ドリンク(S)サイズを1杯サービス(このサービスのみの利用不可) ※65歳以上に限る
カラオケハウス「とまと」	○運転経歴証明書を所持しておれば、飲食代全額から10%割引 ○所持者が誕生日であればグループ分のドリンク(酒類も含む)1杯サービス ※年齢制限なし、県内9店舗で利用可 ※他の割引きとの併用可
Terme VILLA 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) レーントウセントラル(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12月現在

その他のサービス

キーワード ▶ 見守り、緊急通報、安否確認

名称	住所	電話番号	内容等
公的 地域見守り隊 那覇市 社会福祉協議会	金城 3-5-4 那覇市 総合福祉センター 2階	857-7766	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60か所（令和8年3月現在）の見守り隊があります。
公的 見守り チャーびら隊 那覇市 福祉政策課	泉崎 1-1-1 那覇市役所 2階 福祉政策課	862-9002	異変に気づいた際、速やかに把握できるようにするために、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。令和8年1月末現在、14事業所と協定を結んでいます。
公的 緊急通報 システム事業 那覇市 チャーがんじゅう課	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	862-9010	65歳以上のひとり暮らしの高齢者などで、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
公的 ふれあいコール 事業 那覇市 チャーがんじゅう課	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	862-9010	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。



その他のサービス

キーワード ▶ 見守り、安否確認、配食サービス、電球交換、家電修理

名称	住所	電話番号	内容等
公的 老人福祉 電話設置事業 那覇市 チャーがんじゅう課	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)	862-9010	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。 ※毎月の基本料金を除く通話料は自己負担 ※保証人、固定電話の場合は設置承諾書（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）
公的 食の自立支援 事業 那覇市 チャーがんじゅう課	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)	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、P58・P59をご覧ください。
有限会社 セイモリ電器	首里大名町 1-258	884-7488	お店で購入した方限定 ・電球交換 ・家電の修理
トレンドとなみ （首里店、 おもろまち店）	首里平良町 1-51	886-8676	・電球交換 ・家電修理 ※首里地区、新都心地区に限る
カネタカ電器	字国場922	855-2337	家電修理、販売 その他：見守り
有限会社 沖縄ブルータス	長田2-9-30	832-3415	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。
トレンドむらやま	久米2-24-1	868-8297	電球交換、家電修理 ※詳細は電話相談

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、病院受診付き添い

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、病院等への訪問理美容や福祉理美容師の育成を行っております。 ※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。
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 740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 720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 ※2025年1月現在の価格です。
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。
大翔みんなの 寄り添いケア 介護保険外 サービス	仲井真 317-5 （アクセス沖縄ビル 3階）	851-9312	病院受診付き添いサポートを初めとする介護保険外サービスを提供。 ご利用に当たっては自費サービスになるため計画的に提供を行う。

各情報誌のご案内



名称	住所	お問い合わせ	備考
公的 介護保険べんり帳  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	862-9010	那覇市の介護保険料やサービスの利用料等を掲載。
公的 那覇市生涯学習メニューブック 那覇市教育委員会 生涯学習課	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	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。
公的 なは社協だより  那覇市 社会福祉協議会	金城 3-5-4 (那覇市 総合福祉センター 2階)	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 》 ☎ 8 6 2 - 9 0 1 0

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 (ニクター) キザミ	0円 (希望があれば 変更)
3	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)
4	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
5	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)
6	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8年3月現在

詳細は各事業所へお問い合わせください

どなたでも
ご利用できます！

モノレール
安里駅まで
行けます！

気軽に利用できる
お手頃運賃♪

お電話で
カンタン予約♪

お買い物の帰りに
お母さんと乗ったよ！

電話1本で
真和志地域の
指定の場所へ

ぜひ
ご利用ください！

事前予約制

真和志地域 乗合タクシー

予約先

(株)鏡原第一交通

☎0120-7801-24 FAX098-868-8648

運賃

大人 400円 小学生 200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)

お支払方法

- ・現金・タクシーチケット・クレジットカード・交通系ICカード(OKICA、Suica等)
- ・QRコード決済(PayPay、楽天ペイ等)・電子マネー(楽天Edy、WAON等)

運行時間
運行日

月～土曜日の6時30分から20時までの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/日曜・祝祭日は運休です)

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時間受付け)
- ★利用日の1週間前から発車時刻の1時間前までに予約が必要です！

利用例

※予約の際は「乗合タクシーの予約です」と伝えてください。

ご注意 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。

Aさん

9時発の便で
繁多川〇〇の自宅から
寄宮〇〇病院まで
お願いします。

承知いたしました。

Bさん

9時発の便で
繁多川〇〇スーパーから
寄宮〇〇の自宅まで
お願いします。

承知いたしました。

9:00 Aさん
自宅前で乗車

9:05 Bさん
〇〇スーパーで
乗車

Aさん・Bさん
目的地まで
乗合

9:18 Aさん
〇〇病院で降車
運賃400円
支払い

9:15 Bさん
自宅前で降車
運賃400円
支払い

運賃のお支払い例

大人(400円) 大人(400円)

お一人ずつ400円

(※)複数人で乗合っても、お一人ずつ400円

大人(400円) 小学生(200円) 未就学児(無料)

お支払額:600円

大人(400円) 未就学児(無料) 赤ちゃん(無料)

お支払額:400円

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〉〈安里駅周辺の乗降所は左下の図のとおりです〉

乗合タクシー時刻表

◆各時間、最大2台で運行
◆日曜・祝祭日は運休です

時	正時発	30分発
6	-	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	-

歴史・文化に触れる



首里金城町の石畳道
(那覇市文化財)

歴史・文化に触れる



識名園 (那覇市文化財)

安里駅周辺の乗降所



※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

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。

- ①【予約時間】 利用日の1週間前から発車時刻の1時間前まで
- 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時間受け付け)
- ③【運行時間】 6時30分から20時まで(30分ごとの運行) ※日曜・祝祭日は運休です。
- 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・交通系ICカード(OKICA、Suica等)・QRコード決済(PayPay、楽天ペイ等)・電子マネー(楽天Edy、WAON等)の利用が可能
- ⑤【運賃割引】 障がい者割引、免許自主返納者割引

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



那覇市ホームページ

◀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

真和志自治会長連絡協議会も応援しています!!

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

那覇市チャージかんじゅう課 ☎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] 那覇市チャージャンじゅう課 ☎098-862-9010

令和7年10月発行

集いの場 【問合せ】098-862-9010 那覇市役所チャーがんじゅう課

- | | | |
|--|--|--|
| A 健康体操同好会
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
【連絡先】 チャーがんじゅう課 包括支援 G | B ハッピーフレンズ
石嶺公民館 2F ホール
(首里石嶺町 2-70-9)
【日 時】 毎週水曜日 / 10:00 ~ 12:00
【連絡先】 包括 大名 / 886-5177 | C 切手ボランティア
那覇市地域包括支援センター石嶺
(首里石嶺町 2-13-1)
【日 時】 毎月第3 金曜日 / 14:00 ~ 16:00
【連絡先】 包括 石嶺 / 886-7987 |
| D さわやか体操会
那覇市地域包括支援センター石嶺
(首里石嶺町 2-13-1)
【日 時】 毎月第2 水曜日 / 10:00 ~ 11:30
【連絡先】 包括 石嶺 / 886-7987 | E ゆいまーる会
那覇市地域包括支援センター石嶺
(首里石嶺町 2-13-1)
【日 時】 第1,2,3 火曜日 / 10:00 ~ 11:30
【連絡先】 包括 石嶺 / 886-7987 | F 首里若葉会
那覇市地域包括支援センター石嶺
(首里石嶺町 2-13-1)
【日 時】 毎週木曜日 / 14:00 ~ 15:30
【連絡先】 包括 石嶺 / 886-7987 |
| G 詩吟サークル
那覇市地域包括支援センター石嶺
(首里石嶺町 2-13-1)
【日 時】 毎週金曜日 / 10:00 ~ 12:00
【連絡先】 包括 石嶺 / 886-7987 | H 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
(首里大名町 3-35)
【日 時】 毎週火曜日・金曜日 / 10:00 ~ 12:00
【連絡先】 大名市営住宅自治会事務所 / 885-3915 | I いきいき百歳体操チーム
大名第2 団地自治会集会所
(首里大名町 1-258)
【日 時】 毎週火曜日 / 10:00 ~ 11:30
【連絡先】 包括 大名 / 886-5177 |
| J 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
(首里平良町 1-14-1)
【日 時】 第2・4 水曜日 / 14:00 ~ 15:00
【連絡先】 包括 大名 / 886-5177 | K なかよしダンスサークル
大名小学校地域連携室
(首里大名町 1-49)
【日 時】 毎週木曜日 / 10:30 ~ 12:00
【連絡先】 大名小学校区生涯学習館 / 884-8733 | L 大名小学校区 生涯学習館
大名小学校
(首里大名町 1-49)
【日 時】 平日 / 10:00 ~ 21:00
【連絡先】 大名小学校区生涯学習館 / 884-8733 |
| M 儀保がんじゅう会
儀保町民会館
(首里儀保町 4 丁目 65)
【日 時】 第1,2,4,5 金曜日 / 10:00 ~ 11:00
【連絡先】 包括 大名 / 886-5177 | N 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】 大名町公民館 建替え工事により活動休止中
【連絡先】 包括 大名 / 886-5177 | O 睦美会
石嶺町本字集会所
(首里石嶺町 1-41)
【日 時】 毎月第3 金曜日 / 14:00 ~ 15:00
【連絡先】 包括 大名 / 886-5177 |

※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 2-13-1)
【日時】 第3 土曜日 / 14:00 ~ 15:30
【料金】 100円 【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 にじいろ食堂
(首里桃原町 1-8)
【日時】 第2 金曜日 / 11:00 ~ 12:30
【料金】 弁当代 500円 【連絡先】 包括 城西 / 887-7700 | ウ さんて・カフェ
就労支援事業所 アトリエ種子
(首里平良町 1-32-1)
【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
真嘉比自治会館(真嘉比 2-33-12)
【日時】 第3 火曜日 / 10:00 ~ 11:30
【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)
旧包括松島ビル(古島 2-19-7)
【日時】 毎週月曜日 / 14:00 ~ 15:30
【料金】 100円 【連絡先】 包括 松島 / 882-2266 | カ くわっちー会
旧包括松島ビル(古島 2-19-7)
【日時】 第4 金曜日 / 11:30 ~ 13:30
【料金】 無料(昼食持参か注文) 【連絡先】 包括 松島 / 882-2266 |
| キ おもいで の そら cafe
なは市民協働プラザ 2F または 3F(銘苅 2-3-1)
【日時】 第4 土曜日 / 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

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 那覇市首里末吉町 2-95-4 2F	城西 【担当】 池端町、大中町、金城町、寒川町、鳥堀町、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	末吉老人福祉センター	13	8:56	10:31	12:15	15:15	首里りょうぼうバス停	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	末吉公園前バス停	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(山川義塾前)	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	末吉公園前バス停
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(首里てんぶらや前)	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かび前)
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	末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 那覇市チャージかんじゅう課 在宅福祉 G 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



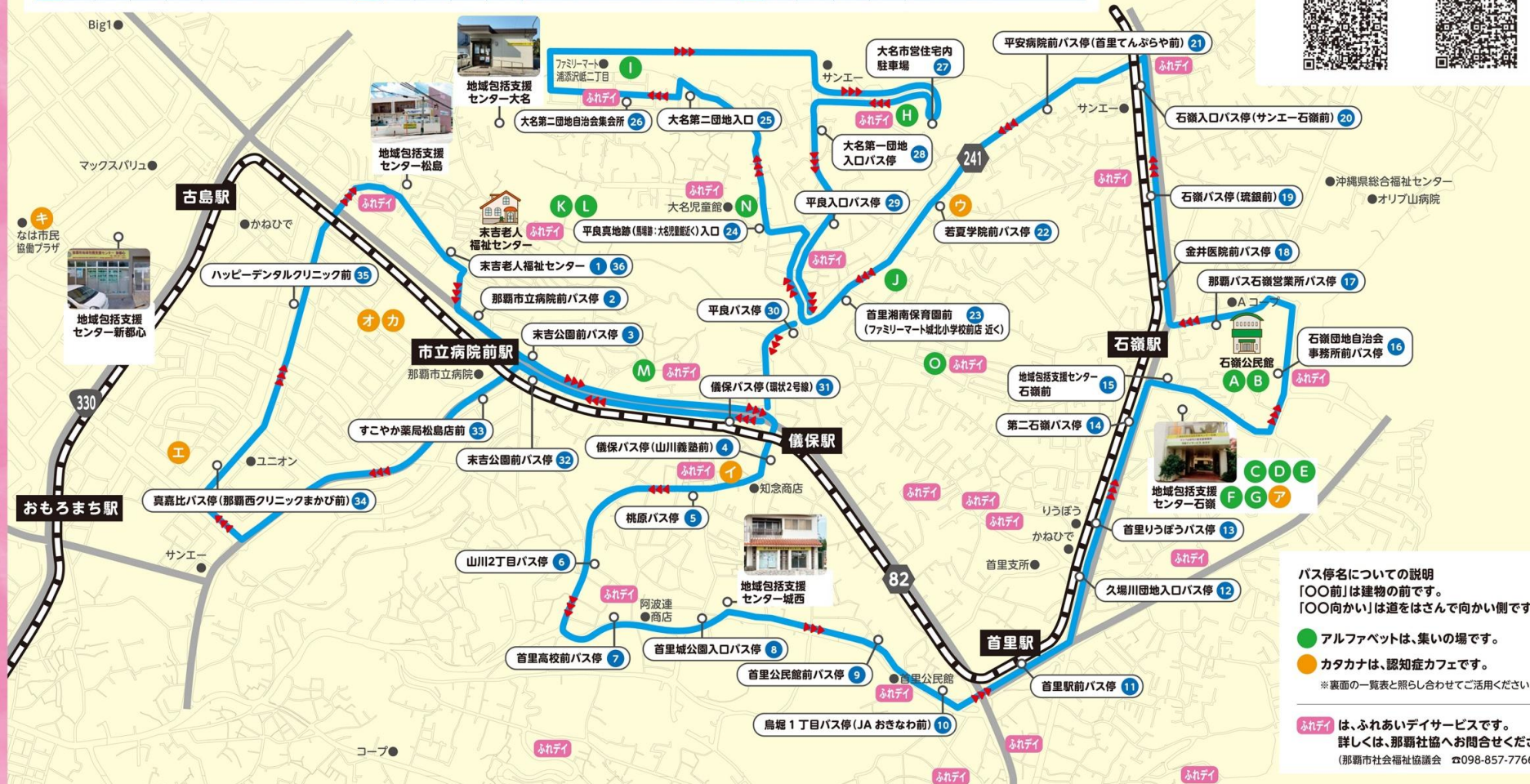
マップ



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)

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】 那覇市チャージャンじゅう課 ☎098-862-9010

令和7年10月発行

集いの場 【問合せ】098-862-9010 那覇市役所チャーがんじゅう課

- | | | |
|---|---|--|
| 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 2 階)
【日時】 毎週月曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00
【連絡先】 チャーがんじゅう課 包括支援 G | 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 2 階)
【日時】 毎週月曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00
【連絡先】 チャーがんじゅう課 包括支援 G | 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 2 階)
【日時】 毎週金曜日 / 14:00 ~ 15:30
【連絡先】 チャーがんじゅう課 包括支援 G |
| D フィットネスダンスサークル
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1 2 階)
【日時】 毎週木曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00
【連絡先】 チャーがんじゅう課 包括支援 G | E ピこ太郎
那覇市津波避難ビル 介護予防ホール
(松山 2-22-1 2 階)
【日時】 毎週金曜日 / 10:00 ~ 12:00
【連絡先】 チャーがんじゅう課 包括支援 G | F 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 2 階)
【日時】 月・水のうち不定期開催
【連絡先】 シルバー人材センター / 943-5659 |
| 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 / 10:30 ~ 11:30
【連絡先】 包括 城岳 / 863-3660 | 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)
【日時】 毎月第 4 水曜日(祝日除く) / 10:00 ~ 11:30
【連絡先】 包括 城岳 / 863-3660 | I 木曜 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(旧盆・新正月は休み)
【連絡先】 包括 古波蔵 / 855-6254 |
| J 土曜 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 土曜日 / 13:30 ~ 15:30(旧盆・新正月は休み)
【連絡先】 包括 古波蔵 / 855-6254 | K 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(旧盆は休み)
【連絡先】 包括 古波蔵 / 855-6254 | L 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(旧盆は休み)
【連絡先】 包括 古波蔵 / 855-6254 |
| M 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(旧盆は休み)
【連絡先】 包括 古波蔵 / 855-6254 | N 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(旧盆は休み)
【連絡先】 包括 古波蔵 / 855-6254 | O 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】 第 1 ~ 4 土曜日 / 10:00 ~ 12:00(旧盆は休み)
【連絡先】 包括 古波蔵 / 855-6254 |
| P 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 2-1-11)
【日時】 第 1・第 3 木曜日 / 14:00 ~ 15:30
【連絡先】 包括 若狭 / 863-1165 | Q 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 7:00 ~
【連絡先】 包括 安里 / 987-9512 | R つながるカフェ花々
GOHANCAFE HANA HANA
(壺屋 1-34-1 川口ビル 1 階)
【日時】 毎月第 2 火曜日 10:00-11:30※店頭メニュー 1 品注文
【連絡先】 包括 安里 / 987-9512 |

※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 / 14:00 ~ 15:30
【料金】 無料 【連絡先】 包括 若狭 / 863-1165 | イ なないろカフェ
緑ヶ丘公園集会所 くもじ・にじいろ館(牧志 1-6-55)
【日時】 第 2 金曜日 / 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)
【日時】 第 3 水曜日 / 10:00 ~ 12:00
【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 古波蔵アパート 1F)
【日時】 第 1・3 火曜日 / 14:00 ~ 15:30
【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 ~ 15:30
【料金】 100 円 【連絡先】 包括 安里 / 987-9512 | カ もっとスマイルカフェ
モスバーガー壺屋店(壺屋 2-24-14)
【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 / 987-9512 |
| キ オレンジカフェくば原ういず たけとんぼ
小規模多機能居宅介護事業所くば原(那覇市国場 927-1)
【日時】 第 2 金曜日 / 14:00 ~ 15:30
【料金】 200 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

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 1F
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、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
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	

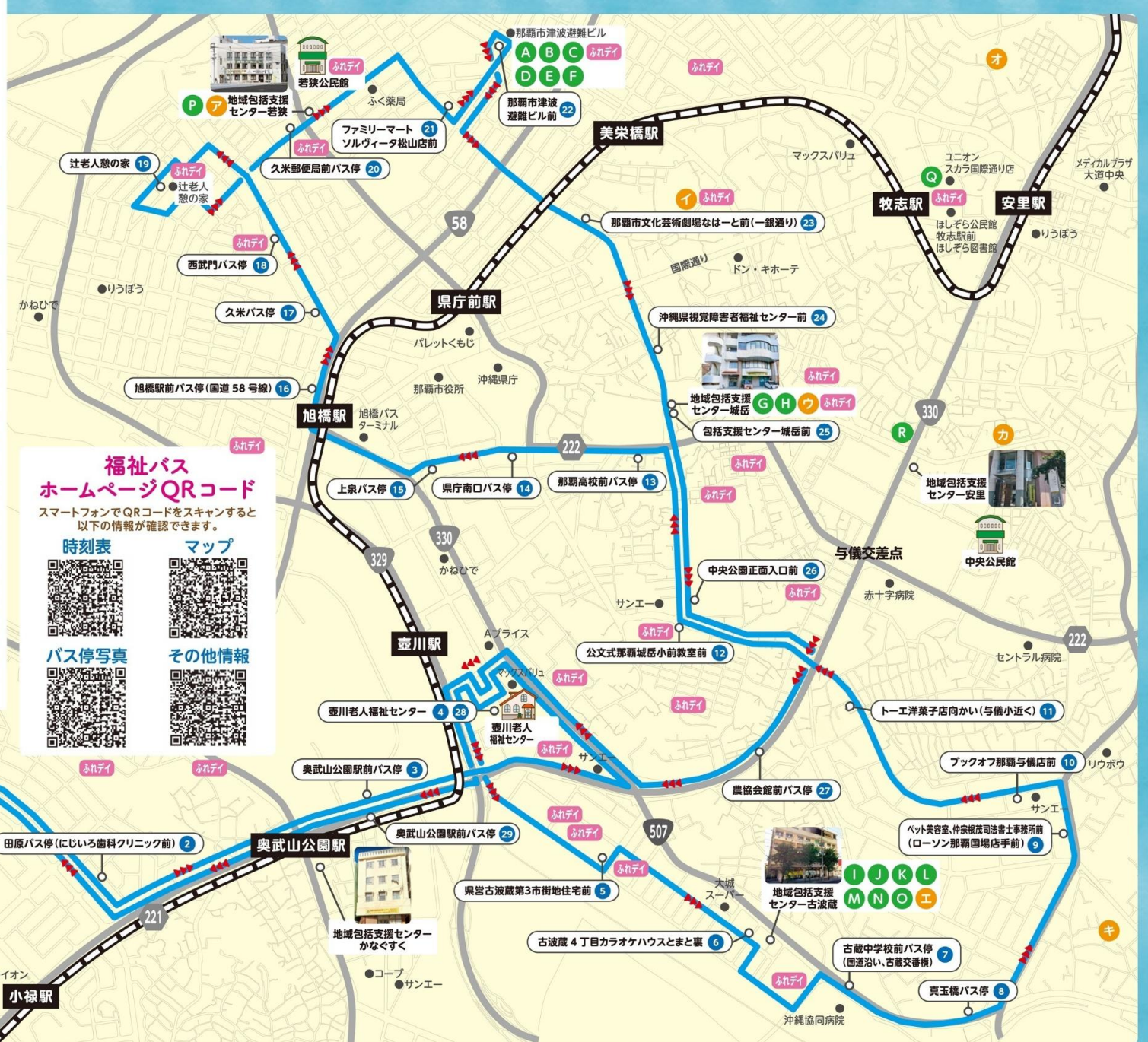
本庁地区コース (月・水・金)

● 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	壺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	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前(ローソン那覇園地店手前)
10	9:00	10:50	12:45	15:30	ブックオフ那覇与儀店前
11	9:02	10:52	12:47	15:32	トーエ洋菓子店向かい(与儀小近く)
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	久米郵便局前バス停
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	壺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 那覇市チャージンじゅう課 在宅福祉 G 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)

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】 那覇市チャージャンじゅう課 ☎098-862-9010

令和7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
[連絡先] 包括 安里 / 860-2211 | B 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 7:00 ~
[連絡先] 包括 安里 / 860-2211 | C すみれの会
ほしぞら公民館
(安里 2-1-1 3F)
[日 時] 毎週月曜日 / 10:00 ~ 11:00
[連絡先] チャージがんじゅう課 包括支援 G |
| D 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)
[連絡先] 包括 識名 / 987-1010 | E さわやか体操サークル
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] 木曜日 / 10:00 ~ 11:00 (祝日・第5週を除く)
[連絡先] 包括 識名 / 987-1010 | F 男のおにぎり教室
那覇市地域包括支援センター識名
(長田 1丁目 16番 7号 C101)
[日 時] 毎月第2金曜日 10:00-12:00
[連絡先] 包括 識名 / 987-1010 |
| G かぎ編み教室
那覇市地域包括支援センター識名
(長田 1丁目 16番 7号 C101)
[日 時] 毎週月曜日 (祝日休) / 10:00 ~ 11:30
[連絡先] 包括 識名 / 987-1010 | H 体操教室
真地団地集会所
(真地 277)
[日 時] 毎週水曜日 / 10:30 ~ 12:00
[連絡先] 真地団地自治会 / 854-4721 | I 真地団地ゆんたく塾
真地団地集会所
(真地 277)
[日 時] 第3・第5木曜日 / 14:00 ~ 16:00
[連絡先] 真地団地自治会 / 854-4721 |
| J こくばいきいき体操サークル
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
[連絡先] 包括 国場 / 851-9308 | K 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
[連絡先] 包括 国場 / 851-9308 | L 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
[連絡先] 包括 松川 / 882-1622 |
| M 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
[連絡先] 包括 松川 / 882-1622 | 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 ~ 13:00
[連絡先] 包括 繁多川 / 963-6478 | O 椅子ヨガわくわく広場
松川公民館
(松川 3-7-8)
[日 時] 第3火曜日 / 10:00 ~ 11:30
[連絡先] 包括 松川 / 882-1622 |

※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 あみあみカフェ
にじの森文庫 (字松川 275-4-1F)
[日 時] 第2水曜日 / 15:00 ~ 16:30
[料金] 100円 (初回 200円) [連絡先] 包括 松川 / 882-1622 | イ あみものカフェ
松川共同住宅自治会 2014 室 (松川 3-2-1)
[日 時] 第4水曜日 / 14:00 ~ 17:00
[料金] 100円 (初回 200円) [連絡先] 包括 松川 / 882-1622 | ウ かなさカフェ
かなさ保育園 2 階 (長田 2-28-40)
[日 時] 第2水曜日 / 10:30 ~ 12:00
[料金] 100円 [連絡先] 包括 識名 / 987-1010 |
| エ ほっとうえまカフェ
地域包括支援センター国場 交流室 (字上間 372 番地)
[日 時] 第3水曜日 / 10:30 ~ 12:00
[料金] 100円 [連絡先] 包括 国場 / 851-9308 | 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 ~ 15:30
[料金] 100円 [連絡先] 包括 安里 / 987-9512 | 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 / 14:00 ~ 16:00
[料金] 無料 [連絡先] 包括 繁多川 / 963-6478 |
| キ オレンジカフェくば原ういず たけとんぼ
小規模多機能居宅介護事業所くば原 デッキテラス
(那覇市国場 927-1)
[日 時] 第2金曜日 / 14:00 ~ 15:30
[料金] 200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 | ケ よりみんオレンジカフェ
多世代型地域活動拠点よりみん
(寄宮 2-35-40)
[日 時] 第4水曜日 / 14:00 ~ 15:00
[料金] 200円 [連絡先] 包括 識名 / 987-1010 |

※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 1F	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 3F	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、字上間、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	匿名老人福祉センター	1	12:00	匿名老人福祉センター
2	8:42	10:17	繁多川バス停	2	12:01	石田中学校前バス停
3	8:43	10:18	匿名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店前)	3	12:02	石田バス停
4	8:44	10:19	真地バス停	4	12:03	匿名小学校前バス停
5	8:45	10:20	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	5	12:04	繁多川入ロバス停
6	8:46	10:22	匿名霊園・おそろ児童公園前	6	12:05	匿名繁多川団地入ロバス停
7	8:47	10:23	真地団地前(中央)	7	12:08	匿名市営住宅自治会事務所前
8	8:48	10:24	マックスバリュ一日橋店前	8	12:09	寒川バス停
9	8:50	10:26	一日橋バス停	9	12:10	寒川入ロバス停
10	8:51	10:27	地域包括支援センター国場前	10	12:12	坂下疏生病院前 (地域包括支援センター松川近く)
11	8:52	10:28	まーいまいNaha入ロ (国道507号 松本歯科前)	11	12:13	松川バス停
12	8:53	10:29	国場バス停(県道46号線)	12	12:15	三原バス停
13	8:56	10:32	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)	13	12:16	旧真和志支所前
14	8:57	10:33	国場りょうぼう向かい	14	12:21	のうれんプラザ(貸切バス乗降場内)
15	8:58	10:34	寄宮中学校前バス停	15	12:22	与儀十字路バス停
16	8:59	10:35	包括匿名:長田北児童公園前 (ふく薬局向)	16	12:23	匿名バス停(ファミリーマート前)
17	9:01	10:37	長田2丁目バス停(ローソン前)	17	12:23	匿名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店前)
18	9:02	10:38	上間入ロバス停	18	12:24	匿名小学校前バス停
19	9:05	10:41	匿名交番前	19	12:25	匿名市営住宅自治会事務所前
20	9:06	10:42	匿名老人福祉センター	20	12:26	匿名繁多川団地入ロバス停
21	9:07	10:43	石田中学校前バス停	21	12:27	匿名小学校前バス停
22	9:08	10:44	石田バス停	22	12:28	匿名小学校前バス停
23	9:09	10:45	匿名小学校前バス停	23	12:29	匿名小学校前バス停
24	9:10	10:46	匿名繁多川入ロバス停	24	12:30	匿名小学校前バス停
25	9:11	10:47	匿名繁多川団地入ロバス停	25	12:31	匿名小学校前バス停
26	9:14	10:50	匿名市営住宅自治会事務所前	26	12:32	匿名小学校前バス停
27	9:15	10:51	寒川バス停	27	12:33	匿名小学校前バス停
28	9:16	10:52	寒川入ロバス停	28	12:34	匿名小学校前バス停
29	9:18	10:54	坂下疏生病院前 (地域包括支援センター松川近く)	29	12:35	匿名小学校前バス停
30	9:20	10:56	松川バス停	30	12:36	匿名小学校前バス停
31	9:22	10:58	三原バス停	31	12:37	匿名小学校前バス停
32	9:23	10:59	旧真和志支所前	32	12:38	匿名小学校前バス停
33	11:06	11:06	のうれんプラザ(貸切バス乗降場内)	33	12:39	匿名小学校前バス停
34	9:27	11:12	与儀十字路バス停	34	12:40	匿名小学校前バス停
35	9:28	11:13	赤十字病院前バス停	35	12:41	匿名小学校前バス停
36	9:31	11:16	寄宮バス停(ファミリーマート前)	36	12:42	匿名小学校前バス停
37	9:32	11:17	長田2丁目バス停(ローソン前)	37	12:43	匿名小学校前バス停
38	9:33	11:18	上間入ロバス停	38	12:44	匿名小学校前バス停
39	9:36	11:21	匿名交番前	39	12:45	匿名小学校前バス停
40	9:38	11:22	匿名老人福祉センター	40	12:46	匿名老人福祉センター

※「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がご了承ください。
問合せ 那覇市チャーンギョウ課 在宅福祉 G 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



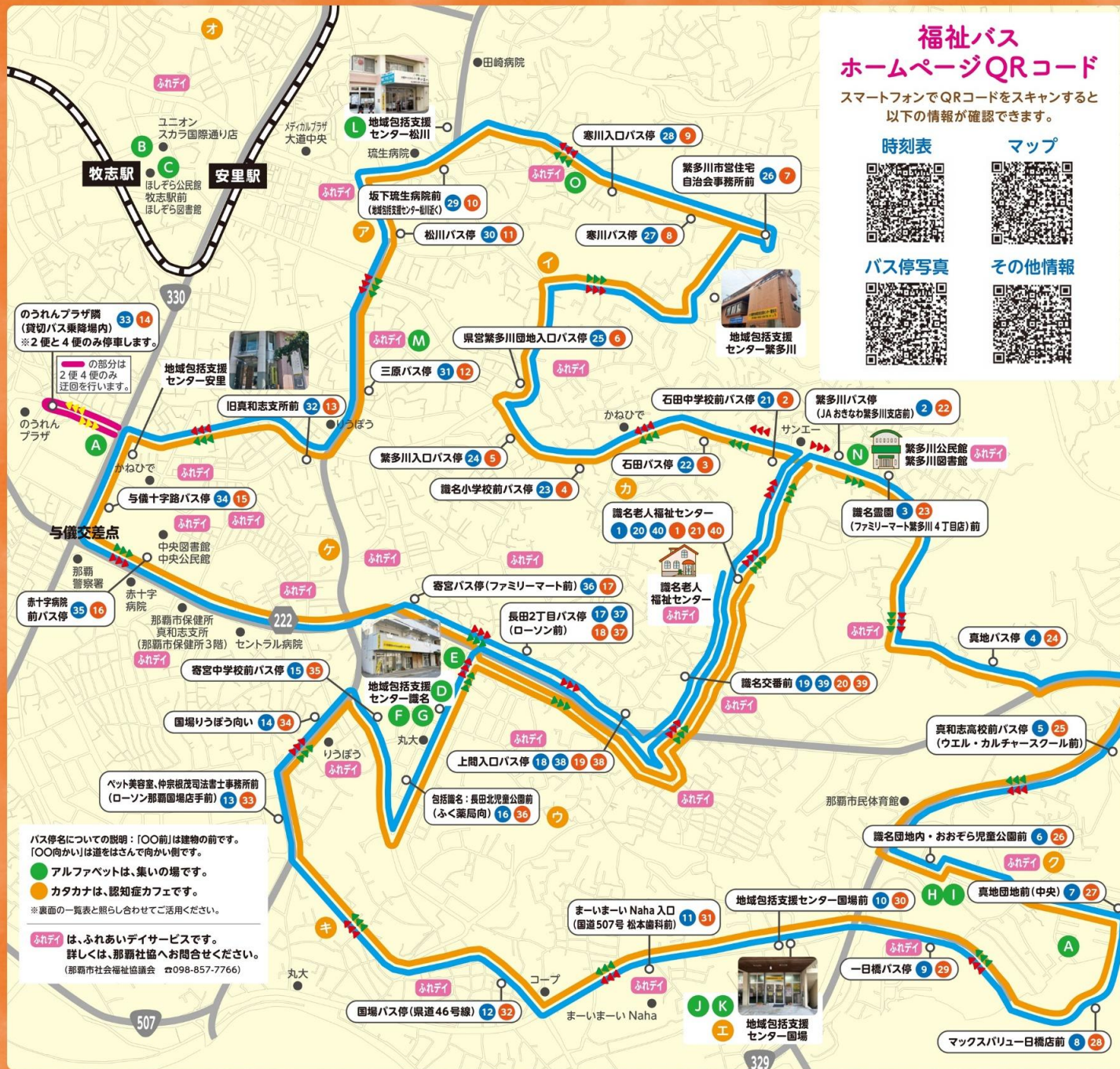
バス停写真



マップ



その他情報



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] 那覇市チャージャンじゅう課 ☎098-862-9010

令和7年10月発行

集いの場 【問合せ】098-862-9010 那覇市役所チャーがんじゅう課

A こもれびサークル(※女性限定)

那覇市地域包括支援センター小禄
こもれびの部屋(小禄 5-12-1)

【日時】毎週土曜日 / 10:00 ~ 11:00

【連絡先】包括 小禄 / 858-0096

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(小禄 5-12-1)

【日時】毎週木曜日 / 10:00 ~ 11:00

【連絡先】包括 小禄 / 858-0096

C 健康体操

小禄泉原自治会
(字小禄 1488)

【日時】毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00

【連絡先】チャーがんじゅう課 包括支援 G

D 永寿 友の会

ともかぜ振興会館
(金城 3-5-3)

【日時】第1・3月曜日 / 10:00 ~ 11:30

【連絡先】包括 かなぐすく / 852-0777

※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(祝日除く) / 14:00 ~ 16:00

【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

小規模多機能型施設 MOMO(宇栄原 3-5-14 3F)

【日時】第2金曜日(祝日除く) / 13:30 ~ 14:30

【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 / 14:00 ~ 15:30

【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3木曜日 / 14:00 ~ 15:30

【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 3階

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』などを通し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

地域住民の皆様や医療・介護関係者等から、在宅医療・介護の連携に関する相談をお受けしています。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。

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～		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。
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～		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。
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 ちむぐくルール		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。



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。

① 119番通報



② 到着・救急活動



③ 確認 (救急キットを必要と判断した場合)



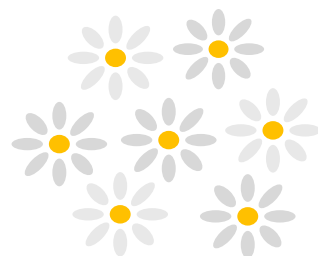
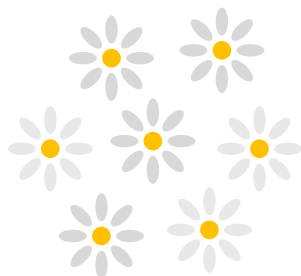
④ 搬送



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10版】

令和8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

