

“地域の中で支え合い  
高齢者がいきいきと安心して暮らせるまち”



# 那覇市 高齢者のための社会資源一覧



**那覇市チャージョーがんじゅう課** 令和5年4月

## 「高齢者のための社会資源一覧」発行にあたって

“地域の中で支え合い、高齢者がいきいきと安心して暮らせるまち”を目指す那覇市地域包括ケアシステムの構築のひとつとして、65歳以上のすべての高齢者の介護予防を目的に「那覇市介護予防・日常生活支援総合事業」（総合事業）が始まりました。それにあたり、高齢者に関する社会資源（フォーマル、インフォーマル、ナチュラルな資源）を把握し、高齢者や関係する方々の介護予防の取り組みと生活支援に役立てることを目的に、この社会資源一覧の冊子を作成しました。

私たちが住む地域には、ボランティア、NPO、民間企業等のさまざまな団体が高齢者の介護予防・生活支援のために活動しています。また、高齢者の集える場所として老人福祉センターや老人憩の家等の施設もあり、那覇市でもすべての高齢者が自立して生活を続けられるよう多くの福祉サービス、生活支援サービスを行っています。

この「高齢者のための社会資源一覧」の発行が、人と人をつなげ、高齢者が社会参加するきっかけとなり、そして高齢者自身が介護予防・生活支援の担い手・支え手側として、行政や地域の団体と一緒に活動することを期待しています。

## ご利用にあたって

今回掲載されている社会資源の内容は、地域の社会資源を把握するために生活支援コーディネーターが地域で聞き取り調査を行い、同意を得た社会資源のみを掲載しています。これが那覇市すべての社会資源とは限りません。掲載できなかった団体やNPO、民間企業なども多数あります。**掲載情報は令和4年4月から令和5年3月時点の情報となります。新型コロナウイルスの流行予防等による休止や活動縮小の可能性もあるほか、お問い合わせいただく時期によっても内容等が変更している場合もあります。ご了承ください。**

那覇市には「市民便利手帳」や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」の冊子等もあります。そちらの一覧も直接お問い合わせのうえ、ご利用ください。

# 目次

<b>介護申請・困りごと相談</b>	地域包括支援センターの紹介	P3
<b>仕事</b>	働きたい	P4
<b>地域貢献・ボランティア</b>	地域に貢献したい	P5
<b>学習</b>	学びたい	P7
<b>介護予防・交流</b>	身体を動かしたい	P8
	交流したい	P15
	公民館	P19
	老人福祉センター及び老人憩の家	P20
<b>生活支援</b>	買い物支援サービス	P21
	家事援助サービス	P25
<b>生活支援</b>	外出支援サービス	P26
	運転免許証自主返納優遇措置	P28
	その他のサービス	P30
	各情報誌のご案内	P33
<b>介護予防</b>	介護予防活動一覧	P34
	地域ふれあいデイサービス 一覧	P36
	那覇市内の認知症カフェ	P43
	ふれあい・いきいきサロン一覧	P44
<b>食の自立支援事業</b>	食の自立支援事業について	P48
<b>交通</b>	真和志地域乗合タクシー運行区域MAP	P50
	ふくちゃん号（バス）運行マップ、時刻表	P53

# 那覇市地域包括支援センター

## 18ヵ所 になりました

平成30年4月より、那覇市地域包括支援センターを市内18ヵ所へ増設しました。より身近な地域の総合相談機関として、高齢者のみなさん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、さまざまな支援を行います。

### 地域包括支援センターが行う主な業務

#### ■ 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、地域のケアマネジャーへの支援を行ったり、関係機関とのネットワークづくりを行います。

#### ■ 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歳以上の高齢者に対し、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。

#### ■ 総合相談支援

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。

#### ■ 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。


那覇市地域包括支援センター <b>石嶺</b>	石嶺町2丁目・3丁目・4丁目 ☎886—7987 那覇市首里石嶺町2-97-1
那覇市地域包括支援センター <b>大名</b>	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
那覇市地域包括支援センター <b>城西</b>	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 ☎887—7700 那覇市首里池端町1番地 102号
那覇市地域包括支援センター <b>繁多川</b>	繁多川、識名2丁目・3丁目 ☎963—6478 那覇市繁多川3-6-9
那覇市地域包括支援センター <b>松川</b>	大道、松川、三原1丁目・2丁目 ☎882—1622 那覇市松川301-4
那覇市地域包括支援センター <b>松島</b>	末吉町、松島、真嘉比、古島 ☎882—2266 那覇市古島2-19-7
那覇市地域包括支援センター <b>識名</b>	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
那覇市地域包括支援センター <b>安里</b>	安里、壺屋、牧志3丁目、樋川2丁目、寄宮1丁目・2丁目 ☎860—2211 那覇市安里1-7-3 7F
那覇市地域包括支援センター <b>古波蔵</b>	与儀、古波蔵、樋川1丁目 ☎855—6254 那覇市古波蔵4-7-5 1F
那覇市地域包括支援センター <b>国場</b>	国場、仲井真、真地、上間、字識名 ☎851—9308 那覇市字上間372番地 ヤビクビル 1F
那覇市地域包括支援センター <b>新都心</b>	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 1F
那覇市地域包括支援センター <b>安謝</b>	字天久、安謝(1丁目・2丁目含む)、曙、港町 ☎860—3747 那覇市安謝1-3-10 101号
那覇市地域包括支援センター <b>泊</b>	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 6F
那覇市地域包括支援センター <b>若狭</b>	前島3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂、西、東町 ☎863—1165 那覇市若狭2-1-10
那覇市地域包括支援センター <b>城岳</b>	松尾、楚辺、壺川、旭町、泉崎 ☎863—3660 那覇市松尾2-16-45
那覇市地域包括支援センター <b>かなぐすく</b>	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 ☎852—0777 那覇市鏡原1-68
那覇市地域包括支援センター <b>小祿</b>	字田原、田原2丁目・3丁目・4丁目、字小祿、小祿1丁目・4丁目・5丁目 ☎858—0096 那覇市小祿551-1
那覇市地域包括支援センター <b>高良</b>	小祿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 ☎859—6633 那覇市宮城1-18-1 地下 1F

# 働きたい



## ● 特技・経験を活かして仕事がしたい

公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
<p>那覇市シルバー人材センター</p> 	<p>銘苅2-3-1 なは市民協働 プラザ3階</p>	<p>943-5658</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 60歳以上の方で、那覇市に在住し、健康な方ならどなたでも入会できます。</li> <li>● 事務局窓口にて毎日(13:30~16:00)入会説明会(個別対応)を行っております。説明をよく聞いて入会手続きを行って下さい。</li> <li>● 正会員年会費として、3,000円(シルバー保険料込み)を入会の際に納めていただきます。</li> <li>● 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いたします。</li> <li>● 働いた仕事に対して、配分金をお支払いいたします。(配分金支払日:毎月25日)</li> </ul> <p>※那覇市シルバー人材センターHPより</p>
<p>高齢者無料職業紹介 (沖縄県福祉人材研修センター)</p>	<p>首里石嶺町 4-373-1 沖縄県 総合福祉センター 西棟3階</p>	<p>887-0148</p>	<p>高齢者(概ね60歳以上)の方々が長年培った知識と経験を生かし、希望と能力に応じた仕事を紹介しています。来所する際は、お電話でご連絡ください。</p> <p>※沖縄県福祉人材研修センターHPより</p>

# 地域に貢献したい



- ボランティアをやってみたい
- 地域おこしの活動をしてみたい
- 老人クラブ活動等に参加したい

公的なサービスなど




名称	住所	電話番号	内容等
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	857-67533	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、老人クラブをってい肝誇いさびら（老人クラブで生きがいを見つけよう！）60歳以上で、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）へお申し込み下さい。
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 総合事業グループ	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
那覇市 人材データバンク ・ボランティアマッチング (那覇市まちづくり協働推進課)	銘苅2-3-1 なは市協働プラザ 2階	861-5024	人材データバンクとは、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」のマッチングを図ります。本市の市民活動団体に人材を繋げることで、活動の発展を図り、住みよいまちづくりを推進します。 ※那覇市HPより

# 地域に貢献したい



## ● ボランティアをやってみたい

### 公的サービス

名称	住所	電話番号	内容等
那覇市ボランティア市民活動 ・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	<p>ボランティア活動をしたい方とボランティアを必要とする方の出会いのお手伝いから、ボランティア・市民活動団体への活動支援をコーディネートしています。</p> <p>①ボランティアについて ラインの友達追加で相談できます→ </p> <p>②個人でボランティアに登録する方→ </p> <p>③団体にボランティアに登録する方→ </p>

### ★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★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)	ボランティア活動 ・大石公園の美化、草取り
★繁多川 ちゆらくなすん会	繁多川公民館 (屋外)	070-5812- 9547 (代表：柴田)	<p>那覇市との協定によるボランティア活動 道路沿い等の除草、剪定、ごみ拾い。 参加できる時だけ気軽に参加がモットー。 活動日：毎月第2、4水曜日 時間：9:00～10:30 ※作業用具は各自持参 ※会費なし</p>





# 学びたい

- パソコンを使えるようになりたい
- 語学や歴史を学びたい
- 習い事をしたい  
公的なサービスなど



名称	住所	電話番号	内容等
那覇市の公民館			お問い合わせについては <b>P19</b> へ
那覇市 老人福祉センター・老人憩の家			お問い合わせについては <b>P20</b> へ

## ★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★舞の会（日舞）	田原3-2-1 小禄市営住宅	090-6857-1753 (代表：平良)	活動日：金曜日 14:00～16:00 料金：1,200円/月 ※年齢制限なし
★恒の会（三線）	田原3-2-1 小禄市営住宅	090-1949-6032 (佐和田) 080-8588-0353 (下里)	宮古民謡、古典民謡、三線 ※どなたでも参加可能 活動日：木曜日 18:30～20:50 料金：1,500円/月 (大学生、専門学生まで学生無料)
★ハンタガー島くうとうば会	繁多川公民館 実習室	917-3448 (繁多川公民館)	島くうとうばの勉強会(講師はいません) 皆が先生、皆が生徒がモットーです。 活動日：毎週木曜日 10:00～12:00 料金：1,000円/3ヶ月(部屋、エアコン使用料金) ※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	基礎の玉結びから、くさり編み、コースター、ド イリー、方眼編み、モチーフ等を教えます。 活動日：木曜日 13:00～15:00 料金：なし(かぎ針や糸はサークル内でも販 売しています) ※送迎なし
★囲碁サークル	長田1-16-7 C101 (地域包括支援 センター識名)	987-1010	活動日：火曜日 ※土曜日終日(休みにな る可能性あり。お問合せください。) 時間：10:00～12:00 料金：なし ※送迎なし
★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	活動日：金曜日 14:00～16:00 料金：なし ※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13:30～15:00 夜の部 火曜日19:30～21:00 ※月3回(第1、2、3) 料金：2,500円



# 身体を動かしたい

- スポーツを楽しみたい
- 運動や体操の機会をつくりたい



公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
那覇市の公民館			お問い合わせについては <b>P19</b> へ
那覇市 老人福祉センター・老人憩の家			お問い合わせについては <b>P20</b> へ
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)			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、市民であればどなたでも気軽に参加できます。  <b>◆P34~35</b>
地域ふれあいデイサービス事業 (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	市内122か所(令和2年4月現在)で介護予防のための体操や運動等を実施。  <b>◆P36~42</b> ※お問い合わせは那覇市社会福祉協議会へ ※ホームページで各「活動場所」をクリックすると地図が見れます。



# 身体を動かしたい

## ★首里地区

名称	住所	電話番号	内容等
★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	活動内容：民舞 活動日：水曜日 昼の部 14:00～16:00 夜の部 19:00～21:00 料金：1,000円/月 ※年1回(6月)「沖縄民踊フェスティバル」へ参加、他地域のまつり行事等へのボランティア参加
★大名小学校区生涯学習館	首里大名町 1-49 大名小学校内	884-8733 (事務局:浜川)	サークル活動(サークル毎の自主的な活動) ステップダンス、ヨガ、3B体操、社交ダンス、習字教室、和裁教室 時間:10:00～21:00 ※駐車場有、送迎なし。 ※学校内のため、子どもに配慮が必要です。 ※利用者は大名地域に限る。 ※曜日により活動が異なる。
★首里太極拳協会	首里赤平町 2丁目 虎瀬公園	090-3794-0020 (代表:高良)	太極拳を取りれた健康増進 活動日:月～金曜日 6:00～7:00 会費：1,000円/月 送迎なし ※土曜日6:30～7:30に当蔵町2丁目「上の橋」横の遊び場で実施
★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)	高齢者が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。 ※ペタンクとは軽い鉄球を使って行う対戦ゲームです。 活動日:毎週水、土曜日 9:00～12:00 料金:200円
★ラジオ体操城北おはよう会	首里石嶺 1-162 城北小学校 グラウンド	098-887-3895 (代表:宮城 保)	ラジオ体操第1・第2、ふりふり体操、モーニングストレッチ、みんなの体操5種類の体操を実施。その後、童謡2曲を合唱します。どなたでも自由に入会できます。 活動日:毎朝 6:30～6:55 年会費:1,000円 送迎なし 会員数43名
★末吉倶楽部	末吉町2-2-1 (末吉市営住宅集会所)	※那覇市役所ちやー がんじゅう課 862-9010	百歳体操、がんじゅう体操、脳トレ 活動日：毎週月曜日 10:00～12:00 料金：なし ※送迎なし

# 身体を動かしたい

## ★首里地区

名称	住所	電話番号	内容等
★銘苅小学校健康のつどい	銘苅2丁目3-20 銘苅小学校 地域連携室	包括支援センター 新都心： 098-941-2252	活動内容：運動指導士による椅子に座って行える体操 活動日：毎月第1、3金曜日 時間：14:00～15:30 送迎：なし 参加費：なし
★天久いきいき百歳体操	天久1丁目4-1 天久小学校 地域連携室	包括支援センター 新都心： 098-941-2252	活動内容：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 時間：14:00～15:30 送迎：なし 参加費：なし

## ★真和志地区

名称	住所	電話番号	内容等
★繁多川ペタンク同好会	繁多川公民館	832-2995 (繁多川自治会)	活動日：毎週木、金曜日 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。
★繁友会グランドゴルフ同好会	識名霊園 (管理事務所近く)	832-2995 (繁多川自治会)	活動日：毎週土曜日 9:00～10:00 料金：無料 ※現地集合 ※グランドゴルフセット持参
★那覇市シルバー人材センター G. G愛好会	古島354 真嘉比 遊水池下池 多目的広場	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課  862-9010	活動内容：グランドゴルフ 活動日：土曜日 8:00～12:00 会費：500円/月 ※クラブとボールは各自持参 ※シルバー会員でなくても参加できる。 ※年1回1泊2日の交流G.G大会(11月) 毎月1,000円積立
★G. G友の会	識名1-663 大石公園	090-3790-3783 (代表：古堅)	活動内容：グランドゴルフ 活動日：月曜日 8:30～12:00 金曜日 8:00～10:00
★生き生き体操教室	長田1-16-7 C101	987-1010 (地域包括支援センター識名)	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：月・火曜日 15:00～16:00 ※料金なし ※送迎なし

# 身体を動かしたい

## ★真和志地区

名称	住所	電話番号	内容等
★識名団地自治会	識名1253-1 (識名団地集会所)	853-8043	・朝のラジオ体操 活動日:毎日 6:30~ ・茶話会 活動日:毎月最終日※朝のラジオ体操後 ・歌を楽しむ会 活動日:毎月第一木曜日 14:00~ 17:00
★(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 10:00~11:30 料金:2,000円/月 ※月4回 ※駐車場あり
★(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(午前中開催) 料金:2,000円/月 ※月4回 ※駐車場あり
★体操サークル	長田1-16-7C 101 (地域包括支援 センター識名)	987-1010	DVDを観ながらストレッチ、筋トレ、チャー がんじゅう体操を実施。第4月曜日は理学 療法士が指導。 活動日:月曜日14:00~16:00 木曜日10:00~12:00 料金:なし ※送迎なし

## ★本庁地区

名称	住所	電話番号	内容等
★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(2チームに分かれ て実施) 活動日:毎月第2、4火曜日 14:00~15:30 料金:無料 ※送迎なし
★前島悠悠倶楽部	前島1-11-1	090-2500- 9762	がんじゅう体操
★壺川元気クラブ	壺川2-3-11 (壺川老人福祉セン ター)	※那覇市役所 チャーがんじゅう課 862-9010	貯筋運動、ストレッチ、フィットネスダンス 活動日:毎月第1、3水曜日 13:00~14:30 料金:無料 ※送迎なし

# 身体を動かしたい

## ★本庁地区

名称	住所	電話番号	内容等
★あけぼの園デイサービス	曙3-2-3	943-0331	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんじゅう教室 毎週月曜日 10:00～12:00(無料)</li> <li>・ミニデイサービス(月会費2,000円)</li> <li>・水墨画教室、レク(健康体操、ぬり絵、カラオケ等)</li> <li>・太極拳教室</li> </ul> 毎週月曜日、8:30～9:30
★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・第2 みんなの体操 活動日: 毎週土曜、日曜日 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。
★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	098-917-1280	自主サークル、運動 活動日:水曜日 10:00～12:00 料金:なし 送迎:なし
★グランドゴルフ松尾 希望の会	松尾公園	863-1037 (自宅) 090-5936-6376 (代表:仲宗根)	活動日:毎週土曜日 10:00～12:00

## ★小禄地区

名称	住所	電話番号	内容等
★クジラ会	漫湖公園 (小禄側)	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:50円(毎回) ※送迎なし、雨天中止 ※その他独自のゲームルールあり
★高良がんじゅう体操	那覇市高良1丁目4-22	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	活動内容:体操、ストレッチなど 活動曜日:月曜日～日曜日 AM6:30～7:00(約30分) 送迎:なし 参加費:なし

# 身体を動かしたい

## ★小祿地区

名称	住所	電話番号	内容等
★那覇ペタンククラブ	奥武山公園 末吉公園	935-1641 (田村)	奥武山公園（補助競技場） 活動日:毎週金曜日 9:00～12:00 毎週火曜日 9:00～11:30 首里末吉公園儀保コート 活動日:毎週水、土曜日 9:00～11:30 料金:500円/月 ※貸ボールあり。
★グランドゴルフ同好会 (金城憩いの家)	金城公園	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	活動日:毎週月、木 9:00～12:00 料金:なし ※送迎なし
★グランドゴルフ	漫湖公園 (小祿側)	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	活動日:毎週木曜日 9:00～12:00 ※送迎なし
★起茶会	奥武山公園 沖宮前広場	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	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～
★さつき公園ラジオ体操	さつき公園	090-9786- 0933 (代表:渡真利)	ラジオ体操 活動日:毎朝 6:30～ 主催:宇栄原2丁目外人住宅自治会
★がんじゅう会	山下市街地 分譲住宅 4階集会場	090-2393- 5771 ※火、水、金 (代表:諸喜田)	ちゃーがんじゅう体操、ラジオ体操、お手玉 運動、歌 活動日:毎週火曜日 14:00～16:00
★健康体操サークル	字小祿1488 小祿泉原 自治会事務所	※那覇市役所 ちゃーがんじゅう課 862-9010	100歳体操、筋トレ、健康体操、ストレッチ、脳トレ、茶話会。 ※自治会員のみ
★男達の映写会	田原3-6-1 (小祿市営 住宅自治会)	857-0951	プロジェクターを使った 映写会(DVD) 活動日:毎月第4火曜日 10:00～13:00

# 身体を動かしたい

## ★小禄地区

名称	住所	電話番号	内容等
★しみず会	小禄909-4	090-9789-2278 (代表:平良)	民踊 活動日:週1回 10:00~12:00 料金:2,500円/月 ※会員であればいつでも参加可能。
★操体法	小禄市営住宅 自治会	857-0951	健康づくり体操 活動日:毎週月曜日 14:00~16:00 料金:500円/月 ※タオル、ヨガマット持参、動きやすい格好 ※講師はいない。DVDを見ながら自分達で行う。
★木曜サークル	小禄5-12-1 1F	858-1685 (代表:上原)	体操(がんじゅう体操、筋トレ、ストレッチなど)、脳トレ ※第3木曜日のみ映画鑑賞 活動日:毎週木曜日 10:00~11:30 料金:無料 ※送迎なし
★小禄ペタンククラブ	那覇市具志891 具志球場	090-3329-6549	活動内容:ペタンク ※ペタンクとは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 9:00~11:00(2時間程度) 料金:年会費1,000円(毎月の会費はありません) 送迎:なし 駐車場:具志自治会や球場スカイスポーツの裏(スカイレーンの1階駐車場を抜けて海側に進むと駐車場があります)
★エイジレスの会	字小禄1488 小禄泉原 自治会事務所	090-1943-8091 (代表:上原)	ロクト整形外科より指導者・トレーナーが派遣され、 介護予防につながる健康体操。 活動日:第2・4月曜日 14:00~16:00 料金:300円/月 ※送迎なし
★宇栄原団地 グランドゴルフ	那覇市宇栄原 4丁目17-9 宇栄原市営住宅5 棟横の芝生	宇栄原団地 自治会: 858-0257	活動内容:ラジオ体操 活動日:月曜日~土曜日 7:00~7:10 送迎:なし 参加費:なし
★宇栄原団地 ラジオ体操	那覇市宇栄原 4丁目17-9 宇栄原市営住宅5 棟横の芝生	宇栄原団地 自治会:858-0257	活動内容:グランドゴルフ 活動日:月曜日 9:00~10:00 金曜日 9:00~10:00 送迎:なし 参加費:なし



# 交流したい



- サロンや茶話会に参加したい
- 共通の趣味をもつ仲間をつくりたい

## 公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
那覇市の公民館	お問い合わせについては <b>P 19</b> へ		
那覇市 老人福祉センター・老人憩の家	お問い合わせについては <b>P 20</b> へ		
認知症カフェ	市内各地		<p>認知症カフェでは、くつろいだり、認知症講話を開催したり、認知症予防の脳トレや運動など、地域包括支援センター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。</p> <p>◆ <b>P 43</b></p>
ふれあい・いきいきサロン (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	<p>活動内容に決まりはなく、参加者の関心があること等、意見を取り入れながら住民のやりたい事を行っています。市内に45カ所(令和4年4月現在)あり、手芸やお茶会など、場所によって活動は様々です。</p> <p>◆ <b>P 44~47</b></p>



# 交流したい

## ★首里地区

名称	住所	電話番号	内容等
★久団民謡愛好会	久場川町2-96 久場川市営住宅 自治会事務所	090-4986- 9977 (担当:山城)	民謡：健康づくり、仲間づくりが目標 活動日:第2、3、4週の水曜日 12:00～13:30 料金:500円/月 ※送迎なし
★詩吟サークル	包括支援センター 石嶺	886-7987 地域包括支援セ ンター石嶺	詩吟 活動日:毎週金曜日 9:30～11:30
★高齢者協同組合 配彩那覇	古島1-13 宇久増公園内 宇久増自治会 集会所	884-8335	ゆんたくしながら手芸 展示会見学、年1回の陶芸教室あり 活動日:毎週第2、4土曜日 13:00～16:00 料金:100円/回 (お茶代) ※送迎なし、年1回陶芸教室あり。

## ★真和志地区

名称	住所	電話番号	内容等
★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	070-5695- 5359	公園での地域交流活動 (清掃やゲーム、ゆんたくなど) 城岳公園:毎週火曜日 15:30～16:30 与儀公園:毎週金曜日 15:30～16:30 料金:なし ※送迎あり 雨天の時は中止
★グループホーム なげ～ま 原	仲井真238番地 3	855-8870	施設内入居者と野菜や手作りサーターアン ダギー等を販売している。 活動日:毎月第3火曜日 15:00～16:00 ※送迎なし、雨天中止

# 交流したい

## ★真和志地区

名称	住所	電話番号	内容等
★繁友会定例会	繁多川公民館	098-832-2995 (繁多川自治会)	茶話会 活動日:毎月第2土曜日 14:00~16:00 料金:無料 ※繁友会入会の場合は年間費2,500円 ※送迎なし現地集合 ※駐車場なし
★繁友会 カラオケ同好会	カラオケハウスとまと 一日橋店	098-832-2995 (繁多川自治会)	活動日:毎月第2火曜日 12:00~15:00 料金:1,000~1,200円 (1回参加毎) ※現地集合
★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:金曜日、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
★フレンドリー長田	長田 1-13-54	098-853-3737 (里山) 070-5694-7427 (石川)	カラオケ 活動日:土曜日 14:00~16:00 料金:なし ※送迎なし



# 交流したい

## ★本庁地区

名称	住所	電話番号	内容等
★オハナの会	那覇市津波避難ビル 2階介護予防ホール	098-917-1280	フラダンスの基本ステップで下半身の筋力を鍛える。 ハワイアン音楽を聞きながら、ゆったりダンスして笑顔を保つ。 翌日の筋肉痛の予防のためストレッチ、心身ともに認知予防しましょう。 活動日:木曜日 10:00~12:00
★音楽を楽しもう会	那覇市津波避難ビル 2階介護予防ホール	098-917-1280	自主サークル 活動日:毎週土曜日 15:00~17:00 料金:無料 ※送迎なし

## ★小禄地区

名称	住所	電話番号	内容等
★アビタンゆんたく会	宇栄原2-9-31 小規模多機能ホーム アビタン	852-0777 地域包括センター かなぐすく	お茶会、手工芸、折り紙、ゆんたく 活動日:毎週水曜日 時間:14:00~16:00 料金:無料(持ち寄り) ※送迎なし



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

## ★メモ★

各公民館ではヨガや三線、又はプールが併設されている公民館もあり、それぞれ特色ある活動が行われています。※数に限りがありますが、活動をまとめた「那覇市の公民館」(冊子)なども各公民館窓口に置いています。詳しくは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歳以上の方が健康の増進、教養の向上、レクリエーションなどに活用できる総合的な場を提供し、健康で明るい生活を送ってもらうための施設です。

No.	名称及び住所連絡先	講座・同好会(一部紹介)	
1	末吉老人福祉センター (首里末吉町2-14) ☎886-3510	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手芸講座</li> <li>・ペン習字講座</li> <li>・民謡三線講座</li> <li>・大正琴講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーラス講座</li> <li>・カラオケ講座</li> <li>・社交ダンス講座</li> <li>・レク体操講座 など</li> </ul>
2	壺川老人福祉センター (壺川2-3-11) ☎853-1139	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生花講座</li> <li>・古典三線(入門)講座</li> <li>・民謡三線講座</li> <li>・大正琴講座</li> <li>・コーラス講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・太極拳講座</li> <li>・民踊講座</li> <li>・琉舞講座</li> <li>・レク体操講座</li> <li>・琉球ビクス講座 など</li> </ul>
3	小禄老人福祉センター (小禄5-4-2) ☎857-7365	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しいバルーンアート講座</li> <li>・三味線入門講座</li> <li>・琉舞(宮城流)講座</li> <li>・うるくエイサー隊講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レク体操講座</li> <li>・クブナフラ講座</li> <li>・リラックスヨガ講座 など</li> </ul>
4	識名老人福祉センター (識名2-5-5) ☎854-7877	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道講座</li> <li>・民謡講座</li> <li>・コーラス講座</li> <li>・大正琴講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぎやで風&amp;カチャーシー入門講座</li> <li>・太鼓講座</li> <li>・琉舞講座 など</li> </ul>
5	辻老人憩の家 (辻2-14-1 辻市営住宅内) ☎864-0580	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーラス講座</li> <li>・民謡講座</li> <li>・初級三線講座</li> <li>・横笛講座</li> <li>・新体法講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フラダンス講座</li> <li>・健康体操講座</li> <li>・琉球舞踊講座</li> <li>・レク体操講座</li> <li>・社交ダンス講座 など</li> </ul>
6	金城老人憩の家 (金城3-5-4 那覇市総合福祉センター1階) ☎859-0099	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やさしいウクレレ講座</li> <li>・琉舞講座</li> <li>・からだバランス筋トレ体操講座</li> <li>・男の体幹筋トレ講座</li> <li>・ひめトレ骨盤底筋アップ講座</li> <li>・ヨガトレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Go Go! □□モ</li> <li>・足腰強化運動</li> <li>・太極拳</li> <li>・操体法</li> <li>・ヨガトレッチ講座</li> <li>・頭と体の健康体操 など</li> </ul>
7	安謝老人憩の家 (安謝2-15-1) ☎862-4341	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書道教室</li> <li>・三線民謡講座</li> <li>・民踊教室</li> <li>・太鼓講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・唱・三線古典講座</li> <li>・三線初級講座</li> <li>・琉舞講座</li> <li>・初心者卓球同好会 など</li> </ul>

# 買い物支援サービス



- 重い物の買い物が大変
- 一人での買い物は不安

買い物支援、共同購入など

名称	住所	電話番号	内容等
コープおきなわ店舗事業	浦添市 西原1-2-1	879-7753	<p>①商品お届けサービス 店舗(コープおろく、あつがるタウン除く)でお買い物頂いた商品をご自宅までお届けします。 ※3,000円以上手数料無料。 ※店舗によってはお届けできない商品もあります。 ※配達エリア、時間などは各店舗でご確認下さい。</p> <p>②シルバーデー 毎月15日 60歳以上の組合員でレジにてカードを提示して頂くとお買い物金額より5%オフ。 ※組合員ご本人に限る(家族カードは除きます) ※事前に登録が必要です。年齢確認できるものをご持参下さい。 ※一部割引対象外の商品があります。</p> <p>③お買い物送迎サービス 週に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で送迎致します。 ※組合員ご本人に限ります。 ※ご利用には登録が必要です。(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。 →くらし総合サポート事業部 TEL080-2739-2189</p> <p>④移動店舗まちかど便 月～土の週6日、コープくばから地域をまわっています。毎週決まった曜日、時間に停留します。 ※停留場所や時間などは変わることがあります。詳細は担当者までお問い合わせください。 →コープの移動店舗まちかど便 TEL080-1757-9285</p>
コープおきなわ共同購入	浦添市 西原1-2-1	加入受付 0120-581-372 月～金 (9:00～20:00)	<p>商品をカタログから注文し、週に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209円(税込)、70歳以上だと半額の104円(税込) 3名以上のグループでご利用の場合は、手数料はありません。</p>



# 買い物支援サービス



小売店による自宅配達サービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
<b>りょうぼうストア</b>			
首里りょうぼう	首里久場川町 2-122-1	884-1111	<p>○お店でご購入いただいた商品をご自宅まで当日配送！</p> <p>○重たい飲料ケースやかさばる商品、冷凍食品も運べるから手ぶらでらくらく！</p> <p>○最大75kg、5梱包までお届け可能！</p> <p>○受付時間：9:00～17:30 (配達件数が上限に達した場合は、誠に勝手ながら受付時間内でも締め切らせていただきます。)</p> <p>※詳しくは、各店のサービスカウンターまでお問い合わせください。</p>
栄町りょうぼう	安里388-6	835-5165	
リウボウ食品館	久茂地1-1-1	867-1301	
天久りょうぼう	那覇市天久 1-2-1	941-1188	
国場りょうぼう	那覇市国場703	833-8282	
三原りょうぼう	那覇市三原 1丁目4-30	853-4859	
西町りょうぼう	那覇市西 2-17-6	860-8818	
移動スーパーとくし丸	電話でお問い合わせください	098-864-2268	<p>買い物へ行くことが大変でお困りの方へ向けて、ご自宅前まで「りょうぼう」の商品（生鮮食品、日用品等）を載せた移動販売車が定期的にお伺いします。対象エリアや各地区を巡回する曜日が決まっていますので詳細はお問い合わせください。</p>

<b>りょうぼうネットスーパー</b>			
りょうぼうネットスーパー天久店	那覇市天久 1-2-1	080-6489-2400	<p>○お手持ちのスマホやパソコンからネットでご注文いただけます。</p> <p>○重たい飲料ケースやかさばる商品、冷凍食品も運べるから手ぶらでらくらく！</p> <p>○14:30までのご注文で当日配送！最短で1時間半でお届けいたします。</p> <p>○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！</p> <p>※詳しくは、こちらのサイトまで <a href="https://ryubostore.net">https://ryubostore.net</a></p>
りょうぼうネットスーパー首里店	首里久場川町 2-122-1	098-6864-3500	
★ふく薬局 まつやま店	松山1-34-3	869-3652	<p>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）。</p> <p>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。</p>

# 買い物支援サービス



小売店による自宅配達サービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
サンエー			
サンエー那覇メインプレイス ネットスーパー	沖縄県那覇市おもろまち4丁目4-9	098-963-9121 (9時～17時)	○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。
サンエー経塚シティ ネットスーパー	沖縄県浦添市経塚652-1	0120-157-515 (9時～17時)	○12:30までのご注文で当日18:30までにお届けいたします。  ○利用料金 月会費:330円 サービス料:220円 階層料金:2階88円 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。
サンエー豊見城ウイングシティ ネットスーパー	沖縄県豊見城市高安261-2	098-851-9000 (9時～17時)	※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 <a href="https://netsuper.san-a.co.jp/">https://netsuper.san-a.co.jp/</a>  

# 買い物支援サービス

小売店による自宅配達サービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
イオン琉球			
イオン那覇店	金城5-10-2	852-1515	<p><b>★らくらく宅配便★</b></p> <p>○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！</p> <p>○その日のうちに、ご自宅までお届け！</p> <p>○ケースはもちろん、冷蔵や冷凍食品もOK！</p> <p>※詳しくは、お近くの店舗までお問い合わせ下さい。</p>
マックスバリュ安謝店	字安謝 664-32	863-3662	
マックスバリュ新都心めかる店	銘苅1-10-15	941-1105	
マックスバリュ牧志店	牧志2-10-1	860-5590	
マックスバリュ壺川店	壺川2-4-2	996-1880	
マックスバリュ若狭店	若狭1-19-1	869-1100	
マックスバリュ松山店	松山2-22-1	951-1414	
特定非営利活動法人 ファミリーサポート 愛さん会	上間 590-4 下地アパート 101号	携帯番号： 090-6867- 9075 固定電話： 851-7304	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。




# 家事援助サービス



- 家の掃除、片付けが大変
- クリーニングを出しに行くのが大変
- 台風後の片付けが大変

## 公的なサービス

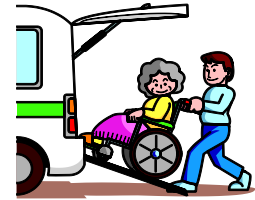
名称	住所	電話番号	内容等
地域支えあい訪問型サービス (B) 	那覇市内	857-7766 (那覇市 社会福祉協議会 地域福祉課)	週1回、30分以内で家事支援します!! 担い手は研修を修了した生活支援サポーター (有償ボランティア) 対象:チェックリスト対象者、要支援1~2 利用料:無料 (サポーターには300円を事務局から支払います)

## ★地域の社会資源

名称	住所	電話番号	内容等
★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 ※料金なし
特定非営利活動法人 ファミリーサポート 愛さん会	上間590-4 下地アパート 101号	携帯番号: 090-6867-9075 固定電話: 098-851-7304	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	那覇市国場 368	996-4598	・ハウスクリーニング ・増改築・改修工事 ・介護改修(バリアフリー工事) ・修繕・営繕 ・防水、外壁塗装 等
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。

# 外出支援サービス

- 外出に付き添ってほしい
- バスの利用が難しい
- 車いす対応の車で出かけたい



## 公的なサービスなど

名称	住所	電話番号	内容等
沖縄県福祉介護タクシー事業協同組合	古島1-23-6 2階	TEL:098-882-3944	車椅子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(車椅子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。 完全予約制のタクシーです。 予約時間は午前9時～午後4時 日曜・祝日は、予約受付がお休みです。

## 組合一覧(首里地区)

名称(屋号)	住所	電話番号	内容等
ふぁみりー	那覇市首里	080-6489-6724	車種：中型自動車 代表者：知念はるみ
あさみ	那覇市首里	090-8832-7828	車種：中型自動車 代表者：高山朝美

## 組合一覧(真和志地区)

ヒカリ	那覇市国場	090-1368-6803	車種：小型自動車 代表者：根間進
アイ	那覇市国場	090-7585-5581	車種：中型自動車 代表者：泉佐和子
シーサー	那覇市識名	090-6427-4134	車種：小型自動車 代表者：仲里収

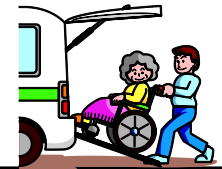
## 組合一覧(本庁地区)

ハッピー	那覇市古島	090-8833-7591	車種：小型自動車 代表者：普久原朝一
がんじゅう	那覇市与儀	090-2505-6386	車種：中型自動車 代表者：新嘉喜武
城岳	那覇市楚辺	090-1948-1733	車種：中型自動車 代表者：砂川秀士

## 組合一覧(小禄地区)

そよ風	那覇市小禄	090-8292-2371	車種：中型自動車 代表者：赤嶺善昭
-----	-------	---------------	----------------------

# 外出支援サービス



## ★地域の社会資源


名称	住所	電話番号	内容等
真和志地域乗合タクシー (株)鏡原第一交通	識名 3-6-17	T E L 0120-7801-24  F A X 098-868-8648	<p>・寄宮交差点周辺のバス停やモルルール安里駅等を結ぶ「予約型乗合タクシー」です。  <b>※詳細は◆ P50 運行区域マップあり</b></p> <p>利用の際は事前に“乗合”予約が必要です。            予約：電話またはFAXにて予約            (毎日24時間受付)            ※利用日の一週間前から発車時刻の30分前まで。            料金：大人(300円)、小学生(150円)、未就学児(無料)            運行時間：<u>6:00から20:30まで(30分ごとの運行)</u></p>
ふくちゃん号 (バス)	那覇市役所 チャーがんじゅう課	862-9010	<p>60歳以上の方、障害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。  <b>詳しくはP53～72</b></p>
★介護タクシー いしかわ	安里 359-2	090-6861-5822	<p>ベットから車椅子への移乗、院内介助、買物付き添い            ※日休み。予約いただくと希望に合わせられます。</p>



# 運転免許証自主返納優遇措置

(一部抜粋)

※沖縄県警察HPより

協力企業等	内容等
沖縄バス協会 (沖縄バス・琉球バス・東陽バス・那覇バス)	運賃50%割引 (運転手に提示) ※OKICAにも設定可能 ※定期券・回数券への適用不可
沖縄都市モノレール (ゆいレール)	運賃50%割引 ※65歳以上に限る ※OKICAにも設定可能 (福祉ボタンで購入)
「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88社 ※離島は除く	運転手に提示→乗車料金10%割引 ※65歳以上に限る 料金割引タクシーには、後部左側ドアの窓ガラスに 右のステッカーが貼り付けられています。 
ウェルネスリゾート沖縄 休暇センターユインチホテル南城	・2階「レストランサンピア」ランチビッフェ 通常消費税込み価格 2,300円→2,000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 1,650円→1,250円
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杯無料 ※65歳以上に限る
有限会社東和	実質価格から最大28,000円値引き、購入したセニアカーの訪問無料点検、保有車両の抹消手続きの無料化
株式会社東江メガネ	眼鏡及び補聴器購入時、店頭価格から10%割引
株式会社メガネ一番	
株式会社オンデーズ	
株式会社メガネスーパー	眼鏡及び補聴器購入時、店頭価格から15%割引
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) 眼鏡の無料洗浄・調整サービス
親ヶ原石油販売株式会社 (親ヶ原サービスステーション)	ガソリン1ℓにつき5円引き ※車両に運転経歴証明書の所有者本人が助手席などに乗車していることが条件
株式会社JAおきなわSS	同乗者の返納者本人が、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・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とし、他の割引きとの併用も可。
株式会社バブリックうらそえ	運転経歴証明書を提示することにより、ゴルフコース・シニア通常料金を200円割引
(株)中央ツーリスト	本店を含む各支店において、航空券またはツアー商品を購入する際、運転経歴証明書を提示すれば、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)西原グリーンセンター	運転経歴証明書を本人が表示することにより、 ・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
MANGOSIX(カフェ)	飲食代10%割引 ※65歳以上に限る 住所：那覇市松尾1-16-1
公益財団法人 沖縄こどもの国	運転経歴証明書を本人が提示することにより、本人の入場料半額



# 運転免許証自主返納優遇措置

(一部抜粋)

※沖縄県警察HPより

協力企業等	内容等
A&W沖縄株式会社	運転経歴証明書を本人が提示することにより、 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はできません)。 ※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。また、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。 県内9店舗。年齢制限なし。
Terme VILLA ちゅらーゆ (ホテルSPA)	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 600円 ・その他 1,000円 【通常料金 一律1,600円】
中央交通(株)	バス運賃50%割引(運転手に提示)
有限会社マキ産業	飲料水10ℓ 無料回数券13枚進呈 ※1人1回限り ※全店舗累計で毎月先着10名まで
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
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)
タピックタラソセンター 宜野座	海水SPA(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→1,350円
「ボウリング場協会」に加盟する7ボウリング場 →ドラゴンボウル、北谷ボウル、レントゥセントラル、マチナトボウル サラダボウル、スカイレーン、エナジックボウルサザン	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) ボウリング代を会員料金でご案内(お一人3ゲームまで)
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(購入時のご自宅への出張、調整を一生涯無料) 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。※ほかの割引との併用及び特価品は除外するものとする。



# その他のサービス



- 見守り
- 電球交換、家電修理
- 訪問理美容

## ★見守り

名称	住所	電話番号	内容等
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など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55カ所(令和5年3月現在)の見守り隊があります。
見守りチャーびら隊 (那覇市役所福祉政策課)	泉崎1-1-1 那覇市役所 本庁舎2階	862-9002	電気やガスのライフライン事業者や配達事業者等、業務で居宅を訪問する事業者の方と見守りの協力体制の協定を締結しています。異変に気付いたときは、速やかに那覇市役所へ通報し、関係機関等で安否確認など必要な対応を行います。令和3年12月末現在、12事業所と協定を結んでいます。

## ★電球交換、家電修理など

名称	住所	電話番号	内容等
★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	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



## ★訪問理美容

名称	住所	電話番号	内容等
N P O 法人日本理美容福祉協会 沖縄センター	楚辺1-11-5	833-6880	高齢者施設、障がい者施設、病院、在宅などへの訪問理美容や福祉理美容師の育成、車イス利用者への着物の着付けを行っております。 ※詳しくは日本理美容福祉協会沖縄センターをご参照ください。
hair WARATIC (ヘアー ワラティック)	識名1196-2 清大ビル1F	098-987-1714	高齢者施設、病院、ご自宅への訪問美容。座った状態でカットのできる方対象です。 営業時間：9:00～18:00 火曜定休日 施設：1,500円 ご自宅：4,400円（シャンプーなし）

# その他のサービス





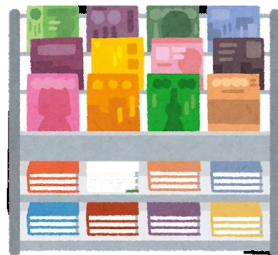
## ●配食サービス

### ★配食サービス

名称	住所	電話番号	内容等
お弁当 彩風	識名 3-20-12	836-8100	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活の改善と安否確認</li> <li>620円/個</li> <li>・月～土(祝祭日含む)昼</li> </ul>
介護食宅配専門 スープのお店 まじゅん	浦添市仲間 2-4-1	953-0065	<p>“家族と一緒に楽しい食卓”見ても美味しく！食べても美味しく！摂食・嚥下障がいをお持ちの方に適した食事をお届けしています。 お気軽にご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受付時間:7:00～20:00</li> </ul>
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	<p>月～金曜日の平日、毎日、夕食をお届けします。栄養士監修の下、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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯付コース 1食あたり平均:塩分2.5g、カロリー-500kcal 678円(税込)</li> <li>・おかずコース 1食あたり平均:塩分2.5g、カロリー-350kcal 678円(税込)</li> <li>・しっかりおかずコース 一食あたり平均:3g、カロリー-500kcal 735円(税込)</li> </ul>
まごころ弁当那覇店	糸満市糸満 989-83 いとま～るA1	098-992-7425	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平日、土日祝祭日 昼・夕食の配達</li> <li>・安否確認、お話サービス実施</li> <li>・味付け、栄養バランスに配慮したお弁当を毎日、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。県産食材を使った沖縄料理(あんまー料理)もご提供しています。</li> </ul>

# 各情報誌のご案内 (ウェブサイトに掲載あり)

No.	名称	住所	お問い合わせ	備考
1	なはし市民便利帳 	泉崎1-1-1 那覇市役所	862-9942 秘書広報課	制度や電話番号に変更がある場合は、毎月発行の「広報なは市民の友」などでお知らせ。
2	那覇市高齢者福祉サービス事業	泉崎1-1-1 那覇市役所	862-9010 ちゃーがんじゅう課 在宅グループ	外出支援サービス事業や緊急通報システム事業等を掲載。
3	介護保険べんり帳 	泉崎1-1-1 那覇市役所	862-9010 ちゃーがんじゅう課	那覇市の介護保険料やサービスの利用料等を掲載。
4	那覇市生涯学習メニューブック	泉崎1-1-1 那覇市役所	917-3502 那覇市生涯学習 推進本部事務局	「学びを愉しむ市民コース」と「生涯学習出前講座」の一覧で構成。
5	なは社協だより	金城3-5-4 那覇市総合 福祉センター2階	857-7766 那覇市 社会福祉協議会	毎月発行。ボランティア募集のご案内等を掲載。
6	那覇市の公民館	寄宮1-2-15 那覇市中央公民館	917-3442 中央公民館	各公民館の特色ある事業など紹介。(各公民館はP～参照)



# 介護予防活動一覧

問い合わせ先:098-862-9010  
(那覇市役所ちゃーがんじゅう課)

	名称	開催場所	開催日時	内容			
				ちゃーがんじゅう体操	フィットネスダンス	いきいき百歳体操	貯筋体操
首里地区	1 がんじゅう首里の会	ライオンマンション首里第2 203号室 (那覇市首里平良町1-14-1)	第2・4水曜日 14:00~15:30	○	○		○
	2 健康体操同好会	石嶺公民館 第2学習室	毎週月曜日 10:00~12:00	○		○	
	3 大名市営住宅	大名市営住宅集会所	毎週火・土曜日 10:00~12:00			○	
	4 石嶺団らん室	石嶺団地団らん室 (首里石嶺町2-127 A2棟2階)	毎週月~金曜日 13:00~15:00	○		○	
	5 いきいき百歳体操サークル	大名第2団地自治会集会所	毎週火曜日 10:00~12:00			○	
	6 がんじゅう儀保の会	儀保公民館 (首里儀保町4丁目65)	毎週金曜日 10:00~11:00	○	○		○
	7 がんじゅう会	石嶺小学校 コミュニティールーム	第1・3水曜日 10:00~12:00	○		○	
	8 さわやか健康体操会	包括支援センター石嶺	第2・4水曜日 11:00~12:00	○		○	
	9 007(おおな)いきいき百歳体操サークル	大名町公民館 首里大名町1-347	毎週土曜日 10:30~12:00	○		○	
	10 睦美会	石嶺町本字集会所 (首里石嶺町1-41)	第3金曜日 14:00~16:00	○			
	名称	開催場所	開催日時	内容			
				ちゃーがんじゅう体操	フィットネスダンス	いきいき百歳体操	貯筋体操
本庁地区	11 すみれの会	牧志駅前ほしぞら公民館	毎週月曜日(祝日休) 10:30~11:30	○			
	12 小規模多機能型ホーム安岡	小規模多機能型ホーム安岡 1階 (安謝619番地の1)	毎週月~土曜日 11:00~11:45	○			
	13 悠悠倶楽部	前島町民会館 (前島1-11-1)	毎週月曜日(祝日休) 10:00~12:00	○			
	14 ひまわり会	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール	毎週月曜日(祝日休) 14:00~15:00	○		○	
	15 赤トンボ	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール	毎週土曜日(祝日休) 14:00~15:00	○		○	
	16 健康体操びこ太郎	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール	毎週金曜日 10:00~12:00			○	
	17 いきいきうえの家自主サークル	上之屋県営住宅集会所	第1・3火曜日 14:00~16:00			○	
	18 元気になろう会	那覇市津波避難ビル 介護予防ホール	毎週金曜日 14:00~15:30	○		○	

# 介護予防活動一覧

問い合わせ先:098-862-9010  
(那覇市役所ちゃーがんじゅう課)

	名称	開催場所	開催日時	内容			
				ちゃーがんじゅう体操	フィットネスダンス	いきいき百歳体操	貯筋体操
本庁地区	19	フィットネスダンス教室 那覇市津波避難ビル 介護予防ホール	第1.2.3.4木曜日 14:00~15:00		○		
	20	曙願寿会 曙小学校（雨天時：曙小学校ピロティ）	毎日（元旦休） 6:30~7:00				
	21	泊新クラブ とまり会館	毎週金曜日 14:00~15:00	○		○	
	22	よつ葉の会 みずプラッサB棟2階会議室	毎週金曜日 14:00~16:00	○		○	
真和志地区	名称	開催場所	開催日時	内容			
				ちゃーがんじゅう体操	フィットネスダンス	いきいき百歳体操	貯筋体操
	24	水曜サークル 那覇市地域包括支援センター古波蔵	毎週水曜日 14:00~15:30	○			
	25	テレビ体操 真地団地集会所	毎週水曜日 10:00~12:00	○			
	26	体操サークル 真和志 真和志支所 コミュニティー室（B1階）	毎週水曜日 10:00~11:00	○		○	
	27	フレンズ・おおぞら 識名自治会集会所（識名1253-28）	第3月曜日 10:00~11:30	○		○	
28	いきいき体操教室 那覇市地域包括支援センター識名	第1.2.3月・火曜日 15:00~16:00	○		○		
小禄地区	名称	開催場所	開催日時	内容			
				ちゃーがんじゅう体操	フィットネスダンス	いきいき百歳体操	貯筋体操
	29	健康体操サークル 小禄泉原自治会（字小禄1488 1階）	毎週火曜日 14:00~16:00				
30	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）	毎週木曜日 10:00~11:00	○				
31	こもれびサークル 那覇市地域包括支援センター小禄（こもれびの部屋）	毎週水曜日 10:00~11:00			○		





# 地域ふれあいデイサービス 一覧

問合せ先:098-857-7766  
(那覇市社会福祉協議会)

## 首里地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
1	すずらん会	第1・3 月曜日	14:00～ 16:00	石嶺町民会館 (首里石嶺町3-126)
2	大名第二団地 地域ふれあいあじさい学級	第1・2・3 月曜日	10:00～ 12:00	大名第二団地自治会集会所 (首里大名町1-258)
3	首里金城町虹の会	第2・4 水曜日	14:00～ 16:00	首里金城町村屋 (首里金城町2丁目-7)
4	久場川地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第2・4 月曜日	10:00～ 12:00	久場川町自治会公民館 (首里久場川町2-13)
5	汀良市営住宅ふれあいの集い	第1・3・4 金曜日	10:00～ 12:00	汀良市営住宅集会所 (首里汀良町3-111-1)
6	当蔵地域ふじの会	第1・3 月曜日	10:00～ 12:00	首里公民館3階展示室 (首里当蔵町2-8-2)
7	大名たんぼぼ	第1・2・3 月曜日	10:00～ 12:00	大名市営住宅自治会集会所 (首里大名町3-35)
8	いしんみ会	第1・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	石嶺市営住宅自治会集会所 (首里石嶺町2-127)
9	久場川市営さくら会	第2・3・4 火曜日	10:00～ 12:00	久場川市営住宅自治会集会所 (首里久場川町2-96)
10	首里桃原町ふれあいデイサービス	第1・2・4 火曜日	10:00～ 12:00	桃原町公民館 (首里桃原町2-1)
11	首里山川町いずみ会	第2・3・4 月曜日	10:00～ 12:00	首里山川町自治公民館 (首里山川町1-27)
12	寒川ヨモギ会	第1・2・3 金曜日	14:00～ 16:00	寒川町自治会集会所 (首里寒川1-86)
13	虎頭健康ふれあい会	第1・3・4 火曜日	14:00～ 16:00	赤平町自治会集会所 (首里赤平町2-67)
14	鳥堀寿会	第1・2・4 月曜日	10:00～ 12:00	鳥堀町自治公民館 (首里鳥堀町3-49)
15	汀良若獅子会	第2・3・4 金曜日	10:00～ 12:00	汀良町自治ふれあい館 (首里汀良町1-42)
16	崎山町いきいきふれあい会	第1・2・3 火曜日	14:00～ 16:00	首里崎山町公民館 (崎山町1-13)
17	赤田ふれあい会	第1・3・4 火曜日	10:00～ 12:00	赤田クラブ (赤田町2-16)
18	しいしゆうゆう	第1・2・4 水曜日	14:00～ 16:00	末吉町公民館 (末吉町2-19)

令和4年3月時点

# 地域ふれあいデイサービス 一覧

問合せ先:098-857-7766

(那覇市社会福祉協議会)

## 首里地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
19	じーぶゆがふ会	第2・4 木曜日	10:00～ 12:00	儀保町民会館 (儀保町4-65)
20	県営鳥堀ふれあいクラブ	第2・4 水曜日	14:00～ 16:00	鳥堀県営団地自治会集会所 (首里鳥堀5-55-3)
21	桜さくみち会	第3・4 金曜日	10:00～ 12:00	城北中学校地域連携室 ※休止中のため要問合せ
22	みはらし長寿会	第2・4 火曜日	10:00～ 12:00	みはらし館 (首里金城町4-23)
23	石嶺睦美会	第2・4 金曜日	14:00～ 16:00	石嶺町本字集会所 (首里石嶺町1-41)
24	末吉ぶどう乃会	第2・3・4 水曜日	10:00～ 12:00	末吉市営住宅自治会集会所 (首里末吉町3-12)
25	たんぼぼ福寿会	第2・4 火曜日	10:00～ 12:00	石嶺町民会館 (首里石嶺町3-126)
26	平良町真竹の会	第1・3 火曜日	14:00～ 16:00	平良町自治会館 (首里平良町2丁目67)

## 真和志地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
1	安里金満ゆんたく会	第1・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	安里会館 (字安里49)
2	上間ゆんたく会	第1・2・3 火曜日	10:00～ 12:00	上間自治会公民館 (上間1-17-13)
3	国場うじねーの会	第1・3 水曜日	10:00～ 12:00	国場自治会館 (字国場95)
4	古波蔵がんじゅう会	第1・2・3 月曜日	10:00～ 12:00	むつみ会館内 (古波蔵2-18-2)
5	大道会	第1・3 火曜日	10:00～ 12:00	大道公民館 (字大道132)
6	仲井真ハイツゆんたく会	第2・3・4 木曜日	14:00～ 16:00	仲井真ハイツ自治公民館 (字仲井真398-10)
7	繁多川高層若水会	第1・3・4 水曜日	14:00～ 16:00	県営繁多川高層住宅集会所 (繁多川1-16-30)
8	繁多川地域ふれあいデイサービス	第2・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	繁多川公民館 (繁多川4-1-38)
9	真嘉比やーにんじゅ会	第2・4 火曜日	10:00～ 12:00	真嘉比自治会館 (字真嘉比2-33-12)
10	真地団地ゆんたく塾	第1・2・4 木曜日	14:00～ 16:00	真地団地自治会集会所 (字真地277)

令和4年3月時点

# 地域ふれあいデイサービス 一覧

問合せ先:098-857-7766

(那覇市社会福祉協議会)

## 真和志地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
11	隣隣まわし	第1・2・4 火曜日	14:00～ 16:00	真和志小学校クラブハウス (寄宮3-1-1)
12	宮城原ひまわりの会	第1・2・3 水曜日	10:00～ 12:00	宮城区自治公民館 (寄宮2-27-28)
13	識名ゆいゆい会	第2・4 木曜日	14:00～ 16:00	識名自治公民館むらやー (識名4-2-16)
14	大蔵地域ふれあい会	第1・2・3 水曜日	10:00～ 12:00	県営古波蔵第二市街地住宅自治会 集会所(古波蔵2-7-1)
15	仲よし識名	第1・3 月曜日	14:00～ 16:00	那覇市識名老人福祉センター (識名2-5-5)
16	三原松竹の会	第1・3・4 水曜日	10:00～ 12:00	三原区自治公民館 (三原2-17-18)
17	真地ふれあいデイサービス運営協議会	第2・3・4 水曜日	10:00～ 12:00	真地公民館 (字真地428)
18	与儀カトレア	第1・3 水曜日	14:00～ 16:00	与儀八三会館 (与儀1-15-10)
19	繁多川一期会	第2・3・4 金曜日	10:00～ 12:00	繁多川市営住宅集会所 (繁多川3-4-40)
20	フレンドリー長田	第1・2・3 木曜日	14:00～ 16:00	寄宮中学校 美術教室 (長田1-13-65)
21	寄宮ファミリー	第1・2・4 月曜日	14:00～ 16:00	寄宮分譲住宅集会所 (寄宮3-3-5 216号室)
22	いきいき真和志	第1・3・4 木曜日	14:00～ 16:00	真和志庁舎地下コミュニティー室 (寄宮2-32-1)
23	おもとひばり会	第2・4 月曜日	14:00～ 16:00	久米国鼎会館 (安里45 2階)
24	県営松川ふれ愛塾	第1・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	県営松川住宅集会所 ※休止中のため要問合せ
25	識名市営住宅ふれあい運営協議会	第2・3・4 水曜日	14:00～ 16:00	識名市営住宅集会事務所 (識名1-17-1)
26	宮城区南フェアリー	第1・2・4 月曜日	10:00～ 12:00	宮城区南自治会館 (寄宮2-14-1)
27	ひらの美和の会	第1・2・4 月曜日	10:00～ 12:00	平野区自治会館 (寄宮1-7-53)

令和4年3月時点

# 地域ふれあいデイサービス 一覧

問合せ先:098-857-7766

(那覇市社会福祉協議会)

## 真和志地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
28	松川がんじゅう会	第1・2・4 火曜日	10:00～ 12:00	松川公民館 (松川3-7-8)
29	古島自治会 がんじゅう会	第1・2・4 金曜日	14:00～ 16:00	古島自治会集会所 (古島2-21-1)

## 本庁地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
1	あけぼのの集い	第1・3 木曜日	14:00～ 16:00	曙小学校地域連携室 (曙2-18-1)
2	住吉区若葉会	第1・2・4 水曜日	10:00～ 12:00	垣花奉頌会安謝集会所 (安謝239-6)
3	岡野みじゅん会	第2・3・4 金曜日	14:00～ 16:00	岡野区自治会集会所 (安謝620-42)
4	久米地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第2・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	一般社団法人 久米崇聖会 (久米2-30-1 明倫堂2階)
5	古蔵かりゆし運営協議会	第1・2・3 木曜日	10:00～ 12:00	県営第一古波蔵市街地住宅集会所 (古波蔵3-10-1)
6	湖東地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第1・3 金曜日	14:00～ 16:00	県営美田団地集会所 (古波蔵3-3-20)
7	古蔵向陽地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第1・3・4 月曜日	10:00～ 12:00	古蔵中学校地域連携室 (古波蔵4-8-1)
8	楚辺なんじゃ塾	第2・4 金曜日	14:00～ 16:00	城岳小学校コミュニティー室 (楚辺2-1-1)
9	美田地域ふれあいデイサービス 運営協議会	第1・2・4 火曜日	14:00～ 16:00	楚辺2丁目34-8
10	壺川東がじまる会	第1・2・3 木曜日	14:00～ 16:00	壺川東改良市営住宅集会所 (壺川1-14-14-5)
11	壺屋わかばの会	第2・4 水曜日	10:00～ 12:00	壺屋児童館2階 (壺屋1-5-13)
12	泊ふれあいクラブ	第1・2・4 月曜日	14:00～ 16:00	泊小学校クラブハウス (泊2-23-9)
13	三重城地域デイサービスかりゆしの集い	第1・3・4 火曜日	14:00～ 16:00	県営三重城市街地住宅集会所 (西3-9-7)
14	那覇セントラルホテル 地域ふれあいデイサービス りっかりっか会	第1・3 木曜日	10:00～ 12:00	那覇市ぶんかテンプス館 3階 (牧志3-2-10)
15	山下地域ふれあいデイサービス	第1・3・4 月曜日	14:00～ 16:00	那覇市軍用地等地主会館 (山下町16-9)

令和4年3月時点

# 地域ふれあいデイサービス 一覧

問合せ先:098-857-7766

(那覇市社会福祉協議会)

## 本庁地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
16	若浦会ふれあいデイサービス	第2・4 木曜日	14:00～ 16:00	若狭市営住宅集会所 (若狭3-18 1棟10階)
17	若狭地域若草の会	第2・4 木曜日	14:00～ 16:00	若狭公民館 (若狭2-12-1)
18	若狭めおとがんじゅう会	第2・3・4 水曜日	10:00～ 12:00	垣花奉頌会若狭集会所 (若狭3-37-3)
19	銘苅松葉会	第1・2・3 金曜日	10:00～ 12:00	銘苅市営住宅集会所 (銘苅213)
20	わかさ百寿会	第2・4 月曜日	14:00～ 16:00	対馬丸記念館 ※活動場所変動あり (若狭1-25-37) 要問合せ
21	開南ひまわりの会	第1・3 金曜日	10:00～ 12:00	開南カトリック教会 (樋川1-13-10)
22	辻福寿会	第2・4 水曜日	14:00～ 16:00	辻老人憩の家 (辻2-14-1辻公営住宅1階)
23	前島悠悠倶楽部	第1・2・4 月曜日	10:00～ 12:00	前島町民会館 (前島1-11-1 3階)
24	ちゃーげんきクラブ	第1・2・3 金曜日	14:00～ 16:00	県営上之屋市街地住宅集会所 (字上之屋370)
25	天久あしびなー会	第2・3・4 木曜日	14:00～ 16:00	天久公民館 (天久798-1)
26	デイサービスことぶき	第1・3・4 月曜日	14:00～ 16:00	前島3丁目自治会事務所 (前島3-5-3 メゾンひとし203号)
27	安謝にこにこ会	第1・2・3 水曜日	14:00～ 16:00	安謝公民館 (安謝47)
28	くもじデイゴ会	第1・3 金曜日	10:00～ 12:00	那覇市緑ヶ丘集会所 くもじにじいる館 (那覇市牧志1-6-55)
29	新都心ゆいの会	第1・2・3 火曜日	10:00～ 12:00	新都心銘苅市営住宅集会所 (銘苅1-18-16)
30	ふれあいデイサービス松尾	第2・3・4 月曜日	10:00～ 12:00	地域包括支援センター城岳 (松尾2-16-45)
31	久米1丁目ふれデイ	第1・2・3 火曜日	10:00～ 12:00	上山中学校地域連携室 (久米1-3-1)
32	漫湖ほがらか会	第2・3・4 木曜日	14:00～ 16:00	県営古波蔵第3市街地住宅自治会事務所 (古波蔵3-4-2)
33	ハッピー健康若さ	第1・2・3 火曜日	10:00～ 12:00	津波避難ビル2階 (松山2-22-1)

令和4年3月時点

# 地域ふれあいサービス 一覧

問合せ先:098-857-7766

(那覇市社会福祉協議会)

## 本庁地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
34	サンライズ松尾	第1・2・3 火曜日	10:00～ 12:00	松尾2丁目自治会事務所 (松尾2-20-13)
35	樋川なかよし会	第1・2・4 木曜日	10:00～ 12:00	万惣不動産 ほがらか広場 (樋川1-3-6)
36	県営天久いじゅの会	第2・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	県営天久高層住宅自治会室 (銘苅1-18-73 1階)
37	楚辺中央はっぴークラブ	第1・2・3 木曜日	14:00～ 16:00	楚辺中央自治会事務所 (楚辺2-6-21)
38	ちむすがりどくる船増原	第1・3 火曜日	10:00～ 12:00	一般社団法人ハーネス (樋川1-30-12)
39	大橋かりゆし会	第2・4 水曜日	14:00～ 16:00	県営大橋市街地住宅自治会集会所 (壺川2-10-6)
40	安謝ヤング	第1・2・4 水曜日	14:00～ 16:00	安謝第一市営住宅自治会事務所 (安謝664-50-401)
41	まつやま若松会	第2・4 水曜日	14:00～ 16:00	那覇市津波避難ビル2階 (松山2-22-1)
42	安岡はごろも会	第1・2・3 水曜日	10:00～ 12:00	県営安岡団地集会所 (銘苅288-3)
43	あがりていーだヌ会	第1・3 月曜日	10:00～ 12:00	東町自治会 集会所 (東町15-15)
44	安謝 縁会	第2・3・4 火曜日	14:00～ 16:00	安謝市営住宅集会所 (安謝2-15)
45	ほしぞら リフレッシュ メイト	第2・3・4 月曜日	10:00～ 12:00	牧志駅前ほしぞら公民館 (安里2-1-1)
46	壺川コスモス会	第2・4 火曜日	14:00～ 16:00	壺川市営住宅自治会集会所 (壺川3-2-5 2棟4階)

## 小禄地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
1	安次嶺金曜会	第1・3 金曜日	14:00～ 16:00	安次嶺自治会館 (字小禄839-6)
2	宇栄原地域ふれあい運営協議会	第1・2・3 火曜日	10:00～ 12:00	宇栄原団地自治会集会所 (宇栄原4-17-9)
3	小禄地域ふれあいサービス会	第2・4 火曜日	14:00～ 16:00	小禄自治会館 (小禄5-4-6)
4	泉原地域泉の会	第1・2・3 金曜日	10:00～ 12:00	泉原自治会事務所 (字小禄1488我如古兀 <sup>°</sup> -ト101号)
5	小禄市営住宅いちゅんどう会	第2・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	小禄市営住宅集会所 (田原3-6-1 4棟)

令和4年3月時点



# 地域ふれあいデイサービス 一覧

問合せ先:098-857-7766  
(那覇市社会福祉協議会)

## 小禄地区

No.	名称	活動日(毎月)	活動時間	活動場所
6	具志地域ふれあいデイサービス	第2・3・4 月曜日	14:00～ 16:00	具志自治会館 (具志2-15-17)
7	宝の会	第1・2・3 月曜日	14:00～ 16:00	高良自治会集会所 (高良1-7-1)
8	田原健康会	第1・3 火曜日	14:00～ 16:00	田原自治会館 (字田原88)
9	いきいきみやぐすく	第2・4 月曜日	14:00～ 16:00	宮城自治会館 (宮城1-9-10)
10	とーまデイサービス	第1・3 木曜日	14:00～ 16:00	當間共同集会所 (字小禄826-8)
11	大嶺たのしみ会	第1・3 水曜日	14:00～ 16:00	大嶺自治会館 (宇栄原1-3-1)
12	新町さつき会	第2・3・4 金曜日	14:00～ 16:00	大嶺自治会館 (宇栄原1-3-1)
13	字鏡水しみず会	第2・3・4 火曜日	14:00～ 16:00	鏡水ふれあい会館 (小禄909-4)
14	県営赤嶺団地生き生きくらぶ	第1・2・3 金曜日	10:00～ 12:00	県営赤嶺団地集会事務所 (赤嶺2-5-1)
15	ステイヤングおろく	第1・2・3 月曜日	14:00～ 16:00	こもれびの部屋 地域包括支援センター 小禄 (小禄5-12-1)
16	赤嶺ゆるる会	第1・3 水曜日	10:00～ 12:00	赤嶺自治会館 (赤嶺1-10-1)
17	秋桜会	第2・3・4 木曜日	10:00～ 12:00	宇栄原自治会館 (字栄原6-12-57)
18	かな金会	第1・3 金曜日	14:00～ 16:00	金城自治会館 ※休止中のため要問合せ
19	鏡原がんじゅう会	第1・2・3 水曜日	14:00～ 16:00	鏡原中学校・地域連携室 (鏡原町36-1)

令和4年3月時点



# 那覇市認知症カフェ

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。認知症カフェでは、くつろいだり、認知症の講話を聴いたり、認知症予防の脳トレや運動などを行っています。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、お立寄り、お楽しみください。

## 認知症カフェって何をするとおこる？

●くつろぐ場 ●認知症について学ぶ場 ●つながる場 ●認知症予防の運動など

★随時更新予定ですが、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。

※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。ご了承ください。



No	カフェの名前	開催場所	開催日時	料金(飲み物付)	地域包括支援センター	連絡先・担当
1	オレンジカフェ	地域包括支援センター石嶺 (首里石嶺町2-97-1)	第3土曜日 午後2時から午後3時30分	100円	地域包括支援センター 石嶺	886-7987 上原
2	さんて・カフェ	就労継続支援事業アトリエ種子 (首里平良町1-32-1)	第1土曜日 午後10時から正午	150円	地域包括支援センター 大名	098-886-5177 千葉
3	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)	第2金曜日 午前11時から午後0時30分	無料(希望者のみ持ち帰り弁当400円)	地域包括支援センター 城西	887-7700 仲間
4	BOOKブックこんには	識名小学校 地域連携室 (識名2-2-1)	第2金曜日 午後2時から午後4時	無料(希望者のみコピー代50円)	地域包括支援センター 繁多川	963-6478 比嘉
5	認知症 オレンジカフェ	にじの森文庫 (松川275-4-1F)	第2水曜日 午後2時から午後3時30分	100円	地域包括支援センター 松川	882-1622 照喜名
6	まつしまオレンジカフェ (もこもこ会)	地域包括支援センター松島 (古島2-16-25 1F)	毎週月曜日 午後2時から午後3時30分	100円	地域包括支援センター 松島	882-2266 伊波
7	まかびオレンジカフェ	真嘉比公民館 (真嘉比2-33-12)	第3火曜日 午前10時から午前11時30分	無料	地域包括支援センター 松島	882-2266 伊波
8	ゆんたく広場	古島自治会集会所 (古島2-21-1)	第3水曜日 午前10時30分から午前11時30分	無料	地域包括支援センター 松島	882-2267 伊波
9	かなさカフェ	かなさ保育園2階 (那覇市長田2-28-40)	第2水曜日 午前10時30分から正午	100円	地域包括支援センター 識名	987-1010 平林
10	メモリーカフェ	安里一区公民館 (安里3-19-14)	第3水曜日 午後2時から	無料(必要時徴収あり)	地域包括支援センター 安里	860-3747
11	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)	第1・3火曜日 午後2時から午後3時30分	100円	地域包括支援センター 古波蔵	855-6254
12	ほっとうえまカフェ	地域包括支援センター 国場 (字上間372 1F)	第4水曜日 午前10時から正午	100円	地域包括支援センター 国場	851-9308 仲地
13	おもいで の そらcafe	地域包括支援センター新都心 (銘苅1-6-15 1F)	毎月第4土曜日 午前10時から午前11時30分	100円	地域包括支援センター 新都心	941-2252 上里
14	あじゃオレンジカフェ ※休止中	あけぼの園 (曙3-2-3)	第4木曜日 午後2時から午後3時	無料	地域包括支援センター 安謝	863-1165 安里
15	なないろカフェ	くもじ・にじいろ館 緑ヶ丘公園集会所 (牧志1-6-55)	第2金曜日 午前10時から正午	100円	地域包括支援センター 泊	860-5121 知念
16	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)	第3火曜日 午後2時から午後3時30分	無料	地域包括支援センター 若狭	863-1165
17	にぎわいカフェ	地域包括支援センター城岳 (松尾2-16-45)	第3水曜日 午前10時から正午	100円	地域包括支援センター 城岳	863-3660 座波
18	まちぐわあカフェ	てる屋天ぷら店 (松尾2-16-45)	第2水曜日 午前10時から正午	100円	地域包括支援センター 城岳	863-3661 座波
19	オレンジカフェアピタン ※開催場所調整中	※開催場所調整中	第3火曜日 午後2時から午後4時	100円	地域包括支援センター かなぐすく	852-0777
20	こもれびカフェ	こもれびの部屋 (小禄5-12-1)	第2火曜日 午後2時から午後3時30分	無料	地域包括支援センター 小禄	858-0096 金城
21	いちゃり場café	エンカレッジ小禄保育園 学童クラブ (宮城1-18-1 エスタジオ小禄 2F)	第1木曜日 午後1時30分から午後3時	無料	地域包括支援センター 高良	859-6633 ※要予約 定員7名

那覇市チャージンじゅう課 862-9010 2023年3月9日現在

# ふれあい・いきいきサロン 一覧（首里）

問合せ先:098-857-7766  
(那覇市社会福祉協議会)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
1	イチモクカイ 一木会	毎月第1木曜日 10:00~12:00 コーヒーを飲みながらゆんたく ※男性専用	首里石嶺町3丁目
2	ウフカクザ 大角座	毎週月曜日 13:00~18:00 囲碁、将棋 ※男性専用	鳥堀公民館
3	サロンかりゆし	毎月第4月曜日 10:00~12:00 民舞、ゆんたく、軽食	大名第二団地 自治会集会所
4	シュリ イシ カイ 首里石だたみ会	毎週月~木曜日 9:00~12:00 グランドゴルフ	日本民藝館跡地 首里金城町
5	ハナ カイ ペンタス花の会	毎月第3火曜日 13:00~15:00 ゆんたく、手芸、料理教室、外食、宿泊	首里石嶺町1丁目
6	サンモクカイ みはらし三木会	毎月第3木曜日 14:00~15:00 ゆんたく	崎山ハイツみはらし館
7	トウバルチョウ 桃原町いやしの会	グランドゴルフ(月・水・金曜日 9:00~11:00) ゆんたく(第4木曜日 11:00~)	桃原町自治会 多目的広場
8	トリホリチョウ ジチカイ 鳥堀町自治会 モクヨウ カイ ・木曜会	毎週木曜日 15:00~17:30 ゆんたく、お茶飲み	鳥堀町自治会事務所
9	アカヒラチョウ トラ カシカイ 赤平町「虎頭会」	毎週土曜日 10:00~11:00 ゆんたく、お茶のみ	虎瀬子園内集会所



# ふれあい・いきいきサロン 一覧 (真和志)

問合せ先:098-857-7766  
(那覇市社会福祉協議会)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
10	フレンズおおぞら	グランドゴルフ(毎月第1日曜日 10:00~12:00) 健康体操(第3木曜日 10:00~12:00) カラオケ(第1・2木曜日 10:00~12:00)	おおぞら児童公園内 自治会集会所
11	松金クラブ	毎週金曜日 10:00~15:00 囲碁	—
12	スマイル女子会	毎月第3・4水曜日 10:00~12:00 小物作り	那覇市地域包括支援センター 識名
13	真地自治会 ゆんたく会	毎月第1土曜日 11:45~13:00 食事、ゆんたく	真地公民館
14	ゆんたく広場	毎月第2・4土曜日 13:00~16:00 小物作り、ゆんたく	宇久増自治会集会所
15	サロンぼちぼち会	毎月第3金曜日 17:00~20:00 食事、ゆんたく、カラオケ ※男性中心	真地公民館
16	サロン はなびより	毎月第2・3・4金曜日 10:00~12:00 ゆんたく、介護予防体操	桜山荘「共にいきるまち古波蔵」
17	あかり(灯)	第2水曜日 13:00~14:30 口腔ケア体操、音楽療法、ゆんたく交流	砂川口腔ケアクリニック事務所
18	松川ていーだ	毎週水曜日 10:00~11:30 活動：体操、ゆんたく交流 毎週土曜日 13:00~16:00 活動：囲碁	松川共同住宅自治会事務所
19	あさとなかよし会	第2土曜日 9:30~12:00 グランドゴルフ 第3金曜日 14:00~16:00 カラオケ	崇元寺公園 安里会館
20	マヒナジ-モ時代屋	第4土曜日 17:00~19:00	マヒナジ-モ学び舎

# ふれあい・いきいきサロン 一覧 (本庁)

問合せ先:098-857-7766  
(那覇市社会福祉協議会)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
21	あけぼの ほのぼの会	第2、4木曜日、第4火曜日 14:00～ 16:00 ゆんたく、小物作り、健康体操	あけぼの団地自治会集会所
22	あけぼの ゆんたくサロン	毎週日曜日 11:00～ グランドゴルフ 毎週木曜日 19:30～21:00 卓球(不定期)	あけぼの団地自治会集会所
23	いいあんべー	毎月第2火曜日 10:00～12:00 ゆんたく	樋川1丁目 与儀市場通り
24	いきいき ゆんたくサロン	毎月第1・3水曜日 10:00～12:00 ゆんたく、体操、健康講話等	若狭市営住宅 自治会集会所
25	ラッキー木よう会	毎月第1木曜日 10:00～12:00 ゆんたく・合唱・脳トレ、小物	楚辺区自治会事務所
26	ちゅら花	毎週月～土曜日 7:00～10:00 食事、ゆんたく	ちゅら花
27	なかゆくい	毎月第3木曜日 14:00～16:00 ゆんたく、小物作り等	辻にて開催
28	<small>ハウセンカ</small> 縫染花	毎月第2・4土曜日 14:00～16:00 紅型、藍染、小物作り等	三重城自治会集会所
29	美田ふれあい	毎週土曜日 13:00～15:00 子どもとの交流、読み聞かせ	美田自治会集会室
30	ゆんたく お茶飲み会	土日以外 ゆんたく	安岡団地自治会集会所
31	銘苅新都心囲碁ク ラブ	毎週日曜日 14:00～17:00 囲碁	銘苅新都心自治会事務所

# ふれあい・いきいきサロン 一覧 (本庁)

問合せ先:098-857-7766  
(那覇市社会福祉協議会)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
32	はやおきラジオ体操健康会	毎週月曜日～金曜日 6:30～7:30 ラジオ体操、ゆんたく	壺川東公園内
33	ドリームサロン泉崎	不定期開催 13:00～16:00 ゆんたく、お茶のみ	大賀電化
34	コスモス絆の会	第1.3火曜日 14:00～16:00 ゆんたく、手工芸	壺川市営住宅自治会集会所
35	ゆいまーるの会	毎週火・金 9:00～11:00 食糧提供、ゆんたく	牧志公園
36	ゆい	毎週火曜日 13:00～15:30 折り紙、切り花	津波避難ビル2F

# ふれあい・いきいきサロン 一覧 (小禄)

No.	サロン名	活動時間・内容	活動場所
37	おしゃべりサロン ゆくいどくる	毎月第3日曜日 12:00～14:00 会費：100円	泉原自治会集会所
38	ひまわり水よう会	毎週水曜日 10:00～12:00 手工芸	県営赤嶺団地 自治会集会所
39	田原きんよう会	毎月第4金曜日 14:00～16:00 ゆんたく、カラオケ、学習会	田原自治会館
40	Makana	第2火曜日(曜日変更あり) 10:00～12:00 ゆんたく、お茶会、季節イベント	宇栄原2丁目



# 食の自立支援事業について

## 【食の自立支援事業とは】

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 200～400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

【問い合わせ先】那覇市役所 チャーがんじゅう課  
包括的支援事業グループ 電話：862-9010

# 令和3年度「食の自立支援事業」委託事業所一覧

事業所名	電話番号	F A X 番号	弁当種類	主食形態	副食形態
シキナセイフエン 識名清風苑	836-8100	855-5917	・普通食 ・特別食	・普通 ・アチビー ・その他	・普通 ・キザミ食 ・その他
ハイサイ 配彩	884-8335	884-8337	・普通食 ・特別食	・普通 ・アチビー ・その他	・普通 ・キザミ食 ・その他
パーソナル フードサービス	893-7744	893-0978	・普通食 ・特別食	・普通 ・アチビー ・その他	・普通 ・キザミ食 ・その他
ヘルシーフーズ	963-9612	963-6556	・普通食 ・特別食	・普通 ・アチビー ・その他	・普通 ・キザミ食 ・その他
タクハイ 宅配クック123	987-6761	987-6762	・普通食 ・特別食	・普通 ・アチビー ・その他	・普通 ・キザミ食 ・その他
ハイショク アイ 配食のふれ愛	996-2102	996-2103	・普通食 ・特別食	・普通 ・アチビー ・その他	・普通 ・キザミ食 ・その他

弁当種類等、詳しくは各事業所へお問い合わせください。

詳しい問い合わせは各事業所まで！





# 真和志地域乗合タクシー

買い物した帰りは荷物が多いため、自宅まで利用したい。



どなたでもご利用できます。



自宅からモノレール安里駅まで行きたい。



予約先

(株)鏡原第一交通

☎ **0120-7801-24** FAX **098-868-8648**

運賃

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

運賃割引(大人運賃の1割引)

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

運行時間

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

利用方法

**【利用の際は事前予約が必要です】**

- ★電話、FAXまたは乗合タクシー車内にて予約(毎日24時間受付)
- ★利用日の1週間前から発車時刻の**30分前**まで予約が可能です。

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。



⑨ 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。

運賃のお支払い例



大人(300円) 大人(300円)

**お一人ずつ300円**

(※1)複数人で乗合しても、お一人ずつ300円、中学生以上は大人運賃です。



大人(300円) 小学生(150円) 未就学児(無料)

**お支払い額:450円**

(※2)小学生以下は半額・未就学児は無料



大人(300円) 未就学児(無料) 赤ちゃん(無料)

**お支払い額:300円**

(※3)小学生以下は保護者の同伴が必要



# 真和志地域乗合タクシー運行

※予約の際は「乗合タクシーの予約です」と伝えてください。

<安里駅もしくは運行区域内であればどこでも乗降できます>

<安里駅周辺で乗降する際は、周辺のバス停や図に示した駐車場もご利用できます>

## 安里駅周辺の主な乗降所 駅周辺バス停等



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

## 運行システム

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

**この機会に是非、乗合タクシーをご利用くださいますようお願いいたします。**

### 事業に関すること

那覇市 都市みらい部 都市計画課  
TEL(098)951-3246  
FAX(098)951-3245



那覇市真和志地域乗合タクシー  
事業に関することはこちらから



# 区域MAP

## 乗合タクシー時刻表

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

時	正時発	30分発
6	0	30
7	0	30
8	0	30
9	0	30
10	0	30
11	0	30
12	0	30
13	0	30
14	0	30
15	0	30
16	0	30
17	0	30
18	0	30
19	0	30
20	0	30





# 那覇市福祉バス ふくちゃん号

## 首里地区

(運行 / 月・水・金曜日)

## バスルート 案内マップ

令和3年4月ルート改正

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!



60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。  
決まった曜日・決まった時間に運行しています!

公共施設や病院、  
集いの場やお買い物など  
気軽に利用して  
お出かけください。

ふくちゃん号に  
乗ってお出かけ♪



ぷらり!  
ふくちゃん号の旅



[お問合せ] 那覇市チャージョウ課 ☎098-862-9010

2021年4月発行

## 集いの場 【問合せ】098-862-9010 那覇市役所チャージャーがんじゅう課 ※2021年4月時点

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>A ゆんたくサロン</b><br/>石嶺団地団らん室<br/>(首里石嶺町 2-127 A2棟 2階)<br/>【日時】 毎週土曜日(祝日除く) / 15:00～16:00</p> | <p><b>B 石嶺団らん室</b><br/>石嶺団地団らん室<br/>(首里石嶺町 2-127 A2棟 2階)<br/>【日時】 毎週水曜日(祝日除く) / 15:00～16:00</p>             | <p><b>C 体操同好会</b><br/>石嶺公民館 第2学習室<br/>(首里石嶺町 2-70-9)<br/>【日時】 第2・4木曜日 / 10:00～12:00</p> |
| <p><b>D 水中愛好会</b><br/>石嶺公民館 第2学習室<br/>(首里石嶺町 2-70-9)<br/>【日時】 第1・3木曜日 / 10:00～12:00</p>          | <p><b>E さまざまカフェボランティア</b><br/>沖縄県総合福祉センター<br/>café めしギャラリーさまざま<br/>【日時】 毎月第3金曜日 / 14:30～16:30</p>           | <p><b>F 介護者のための集い<br/>「ゆるる家」</b><br/>首里石嶺町 4-458-5<br/>【日時】 毎月第1金曜日 / 13:00～18:00</p>   |
| <p><b>G 大名市営住宅</b><br/>大名市営住宅集会所<br/>【日時】 毎週火曜日・金曜日 / 11:00～12:00</p>                            | <p><b>H がんじゅう首里(スイ)の会</b><br/>ライオンズマンション首里第2 203号室<br/>(那覇市首里平良町 1-14-1)<br/>【日時】 第2・4水曜日 / 14:00～15:30</p> | <p><b>I ステップダンス</b><br/>大名児童館<br/>【日時】 毎週木曜日 / 10:30～12:00</p>                          |
| <p><b>J 大名生涯学習館</b><br/>大名小学校<br/>【日時】 平日 / 10:00～21:00</p>                                      | <p><b>K いきいき百才体操サークル<br/>(大名第2団地)</b><br/>大名第2団地自治会集会所<br/>【日時】 毎週火曜日 / 10:00～12:00</p>                     | <p><b>L 首里儀保ペタンク同好会</b><br/>末吉公園ゲートボール場<br/>【日時】 毎週水曜日・土曜日 / 9:00～12:00</p>             |
| <p><b>M 末吉倶楽部</b><br/>末吉市営団地<br/>【日時】 毎週月曜日 / 10:00～</p>   | <p><b>N 二時の会</b><br/>那覇市地域包括支援センター城西<br/>首里池端町 1-102<br/>【日時】 第2・4火曜日 / 14:00～16:00</p>                     | <p><b>O 銘苅小地域連携室健康の集い</b><br/>銘苅小学校<br/>【日時】 第1・3金曜日 / 14:00～16:00</p>                  |

※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合もございます。参加ご希望の方は、那覇市チャージャーがんじゅう課へご連絡をお願いします。

## 認知症カフェ 【問合せ】場所や内容等のお問い合わせは、各開催場所の連絡先をお願いします。また、初めて訪れる際は事前にご連絡をお願いします。

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>ア オレンジカフェ</b><br/>地域包括支援センター石嶺(首里石嶺町 2-97-1)<br/>【日時】 第3土曜日 / 午後2:00～午後4:00<br/>【料金】 100円 【連絡先】 包括 石嶺 / 886-7987</p> | <p><b>イ かなさんどーカフェ</b><br/>ソーシャルハウスあごら にじいる食堂(首里桃原町 1-8)<br/>【日時】 第2金曜日 / 午後12:30～午後3:30<br/>【料金】 250円(食事なし) 【連絡先】 包括 城西 / 550円(食事付) 887-7700</p> | <p><b>ウ さんて・カフェ</b><br/>就労継続支援事業アトリエ種子(首里平良町 1-32-1)<br/>【日時】 第1土曜日 / 午前10:00～12:00<br/>【料金】 150円 【連絡先】 包括 大名 / 886-5177</p>        |
| <p><b>エ まかぴオレンジカフェ</b><br/>真嘉比公民館(真嘉比 2-33-12)<br/>【日時】 第3火曜日 / 午前10:00～12:00<br/>【料金】 無料 【連絡先】 包括 松島 / 882-2266</p>       | <p><b>オ まつしまオレンジカフェ(ももこ会)</b><br/>地域包括支援センター松島(古島 2-16-25 1F)<br/>【日時】 毎週月曜日 / 午後2:00～午後4:00<br/>【料金】 100円 【連絡先】 包括 松島 / 882-2266</p>            | <p><b>カ おもいで のら cafe</b><br/>地域包括支援センター新都心(銘苅 1-6-15 1F)<br/>【日時】 毎月第4土曜日 / 午前10:00～11:30<br/>【料金】 100円 【連絡先】 包括 新都心 / 941-2252</p> |

※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

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>大名</b> <small>【担当】 石嶺町1丁目、赤平町、儀保町、久場川町、平良町、大名町<br/>【連絡先】 886-5177 那覇市首里大名町 1-43-2</small></p> | <p><b>新都心</b> <small>【担当】 銘苅、天久1丁目・2丁目、おもろまち3丁目・4丁目<br/>【連絡先】 941-2252 那覇市銘苅 1-6-15 1F</small></p>                        |
| <p><b>松島</b> <small>【担当】 末吉町、松島、真嘉比、古島<br/>【連絡先】 882-2266 那覇市古島 2-19-7</small></p>                  | <p><b>城西</b> <small>【担当】 池端町、大中町、金城町、寒川町、鹿場町、当蔵町、桃原町、真和志町、山川町、赤田町、崎山町、汀良町<br/>【連絡先】 887-7700 那覇市首里池端町1番地 102号</small></p> |
| <p><b>石嶺</b> <small>【担当】 石嶺町2丁目・3丁目・4丁目<br/>【連絡先】 886-7987 那覇市首里石嶺町 2-97-1</small></p>              |   |



# 首里地区コース (月・水・金)

※時刻表は別紙をご確認ください。



ぷらり

## ふくちゃん号途中下車の旅

首里のふくちゃん号は楽しみ方がいっぱい!

買物や集いの場、歴史的な場所を観ながら散策はどうですか?

ふくちゃん号に乗ってお出かけ♪



- 9:19 28 大名第一団地入口バス停 乗車
- ↓
- 9:40 36 末吉老人福祉センター 降車  
・サークル活動に参加
- 12:00 1 末吉老人福祉センター 乗車
- ↓
- 12:08 8 首里城公園入口前バス停 降車  
・おしゃれなカフェで食事  
・羅漢池散策
- 15:08 8 首里城公園入口前バス停 乗車
- ↓
- 15:39 28 大名第一団地入口バス停 降車



● 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**  
(運行 / 火・木・土曜日)

**バスルート  
案内マップ**  
令和3年4月ルート改正

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!



60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。  
決まった曜日・決まった時間に運行しています!

公共施設や病院、  
集いの場やお買い物など  
気軽に利用して  
お出かけください。

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

2021年4月発行



## 集いの場 【問合せ】098-862-9010 那覇市役所チャージャーンじゅう課

※2021年4月時点

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>A テレビ体操</b><br/>真地団地集会所<br/>(真地 277)<br/>[日] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 12:00</p>                            | <p><b>B 体操サークル真和志</b><br/>真和志支所 コミュニティー室 B1階<br/>(寄宮 2丁目 32-1)<br/>[日] 毎週水曜日 / 10:00 ~ 11:30</p>           | <p><b>C 識名団地自治会</b><br/>識名団地自治会集会所<br/>(識名 1253-27)<br/>[日] 第3月曜日 / 10:00 ~ 12:00</p>                                 |
| <p><b>D いきいき体操教室</b><br/>那覇市地域包括支援センター識名<br/>(長田 1-16-7 C-101号)<br/>[日] 第1.2.3.5月曜日 / 14:00 ~ 16:00</p> | <p><b>E 真地いきいき体操</b><br/>真地団地集会所<br/>(真地 277)<br/>[日] 第3木曜日 / 14:30 ~ 15:30</p>                            | <p><b>F こくばいきいき体操教室</b><br/>那覇市地域包括支援センター国場<br/>(上間 372-1F)<br/>[日] 毎週金曜日 (午前・午後)<br/>10:00 ~ 12:00・14:00 ~ 16:00</p> |
| <p><b>G こくばちゅんじー倶楽部</b><br/>那覇市地域包括支援センター国場<br/>(上間 372-1F)<br/>[日] 毎週火曜日 / 10:00 ~ 12:00</p>           | <p><b>H ちゃんぷるーサークル</b><br/>那覇市地域包括支援センター国場<br/>(上間 372-1F)<br/>[日] 毎週月曜日 / 10:00 ~ 12:00</p>               | <p><b>I すみれの会</b><br/>松川公民館<br/>(松川 3-7-8)<br/>[日] 毎週火曜日 (5週目・祝日除く) / 10:30 ~ 11:30</p>                               |
| <p><b>J 筋トレクラブ</b><br/>那覇市地域包括支援センター松川<br/>(松川 301-4)<br/>[日] 毎週火曜日 / 14:00 ~ 15:30</p>                 | <p><b>K フィットネスダンスセミナー</b><br/>那覇市地域包括支援センター繁多川<br/>(繁多川 3-8-13)<br/>[日] 第1・3水曜日 (祝日除く) / 10:00 ~ 11:00</p> | <p><b>L チャージャーンじゅうセミナー</b><br/>三原公民館<br/>(三原 2-17-18)<br/>[日] 第2水曜日 (祝日除く) / 10:00 ~ 11:30</p>                        |
| <p><b>M フィットネスダンスサークル・さくら</b><br/>牧志郵便局 2階<br/>[日] 第2・4水曜日 / 14:00 ~ 15:00</p>                          | <p><b>N さわさわ会</b><br/>モノレール 牧志駅近く<br/>うふシーサー前広場<br/>[日] 毎週火・木・土曜日 / 夏 6:30 ~ ・冬 7:00 ~</p>                 | <p><b>O ていーだ会</b><br/>モノレール 牧志駅近く<br/>うふシーサー前広場<br/>[日] 第1・3月曜日 / 14:00 ~ 15:30</p>                                   |

※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合もございます。参加ご希望の方は、那覇市チャージャーン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。

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>ア 認知症オレンジカフェ</b><br/>にじの森文庫 (松川 275-4-1F)<br/>[日] 第2水曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30<br/>[料] 100円 [連絡先] 包括 松川 / 882-1622</p>                     | <p><b>イ 認知症シオンカフェ</b><br/>松川 2-16-1 2F<br/>[日] 第4月曜日 / 午後 12:00 ~ 午後 14:30<br/>[料] ドリンク 150円 [連絡先] シオンハウス<br/>ランチ 300円 080-3015-1979</p> | <p><b>ウ かなさカフェ</b><br/>かなさ保育園 2階 (那覇市長田 2-28-40)<br/>[日] 第2水曜日 / 午前 10:30 ~ 12:00<br/>[料] 100円 [連絡先] 包括 識名 / 987-1010</p> |
| <p><b>エ 長田大好きカフェ</b><br/>小規模多機能型施設デイ長田 1階地域交流室 (長田 1-13-54)<br/>[日] 第4火曜日 / 午後 1:00 ~ 午後 3:00<br/>[料] 100円 [連絡先] 小規模多機能型施設デイ長田 / 854-5401</p> | <p><b>オ ほっとうえまカフェ</b><br/>地域包括支援センター国場 (上間 372-1F)<br/>[日] 第4水曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00<br/>[料] 100円 [連絡先] 包括 国場 / 851-9308</p>              | <p><b>カ HAPPY! メモリーカフェ</b><br/>安里一區公民館 (字安里 124)<br/>[日] 第2水曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30<br/>[料] 無料 [連絡先] 包括 安里 / 860-2211</p>  |

※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

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>安里</b> [担当] 安里、童屋、牧志 3丁目、樋川 2丁目、寄宮 1丁目・2丁目<br/>[連絡先] 860-2211 那覇市安里 1-7-3 7F</p> | <p><b>松川</b> [担当] 大道、松川、三原 1丁目・2丁目<br/>[連絡先] 882-1622 那覇市松川 301-4</p>                                   |
| <p><b>繁多川</b> [担当] 繁多川、識名 2丁目・3丁目<br/>[連絡先] 963-6478 那覇市繁多川 3-6-9</p>                  | <p><b>識名</b> [担当] 字寄宮、寄宮 3丁目、長田、三原 3丁目<br/>上間 1丁目、識名 1丁目・4丁目<br/>[連絡先] 987-1010 那覇市長田 1-16-7 C-101号</p> |
| <p><b>国場</b> [担当] 国場、仲井真、真地、上間、字識名<br/>[連絡先] 851-9308 那覇市字上間 372 1F</p>                |   |





ぷらり

## ふくちゃん号途中下車の旅

志のふくちゃん号は楽しみ方がいっぱい！  
いろいろな集いの場に行ってみよう！

14:42 ② 箕多川バス停 (JA おきなわ箕多川支店前) 乗車

15:31 ③③ 与儀十字路バス停 降車

- ・与儀公園で交流 (囲碁・将棋・体操・散歩など)
- ・中央図書館で読書、本借用
- ・ショッピング

15:22 ④④ 与儀十字路バス停 乗車

15:33 ⑤⑤ 箕多川バス停 (JA おきなわ箕多川支店前) 降車

ふくちゃん号に  
乗ってお出かけ♪



## 真和志地区コース (火・木・土)

※時刻表は別紙をご確認ください。  
さい。

● 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) 令和3年4月ルート改正

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!



60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。  
決まった曜日・決まった時間に運行しています!

公共施設や病院、  
集いの場やお買い物など  
気軽に利用して  
お出かけください。

ふくちゃん号に  
乗ってお出かけ♪

ぷらり  
ふくちゃん号の旅



[お問合せ] 那覇市チャージョウ課 ☎098-862-9010

2021年4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 ※2021年4月時点

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>A ひまわり会</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週月曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 16:00 | <b>B 赤トンボ</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週土曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00        | <b>C 元気になろう会</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週金曜日 / 14:00 ~ 16:00              |
| <b>D ぴこ太郎</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週金曜日 / 10:00 ~ 12:00        | <b>E オハナの会</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週木曜日 / 10:00 ~ 12:00             | <b>F 若松はつらつクラブ</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週水曜日 / 10:30 ~ 12:00            |
| <b>G 音楽を楽しもう会</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週土曜日 / 15:00 ~ 17:00    | <b>H フィットネスダンス教室</b><br>那覇市津波避難ビル 介護予防ホール<br>(松山 2-22-1)<br><small>【日時】</small> 毎週木曜日(祝日除く) / 14:00 ~ 15:00 | <b>I いきいきセミナー城岳</b><br>那覇市地域包括支援センター城岳<br>(松尾 2-16-45)<br><small>【日時】</small> 毎月第1・3火曜日 / 14:00 ~ 15:30        |
| <b>J 三線サークル</b><br>那覇市地域包括支援センター城岳<br>(松尾 2-16-45)<br><small>【日時】</small> 毎週金曜日 / 14:00 ~ 16:00       | <b>K 壺川元気くらぶ</b><br>壺川老人福祉センター<br>(壺川老人福祉センター)<br><small>【日時】</small> 第1・3水曜日 / 13:00 ~ 14:30               | <b>L 美田運動サークル</b><br>県営美田市街地住宅・集会所<br>(古波蔵 3-3-20)<br><small>【日時】</small> 毎週土曜日 / 10:00 ~ 11:00                |
| <b>M 運動サークルひまわりの会</b><br>県営古波蔵第三市街地住宅・自治会館<br>(古波蔵 3-4)<br><small>【日時】</small> 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00  | <b>N 月曜サークル</b><br>那覇市地域包括支援センター古波蔵<br>(古波蔵 4-7-5 1F)<br><small>【日時】</small> 毎週月曜日 / 10:00 ~ 12:00          | <b>O 水曜サークル(パワーメンズサークル)</b><br>那覇市地域包括支援センター古波蔵<br>(古波蔵 4-7-5 1F)<br><small>【日時】</small> 毎週水曜日 / 10:00 ~ 12:00 |
| <b>P 水曜午後サークル</b><br>那覇市地域包括支援センター古波蔵<br>(古波蔵 4-7-5 1F)<br><small>【日時】</small> 毎週水曜日 / 14:00 ~ 16:00  | <b>Q 木曜サークル(ぬちばなの会)</b><br>那覇市地域包括支援センター古波蔵<br>(古波蔵 4-7-5 1F)<br><small>【日時】</small> 毎週木曜日 / 10:00 ~ 12:00  | <b>R 折り紙サークル</b><br>那覇市地域包括支援センター古波蔵<br>(古波蔵 4-7-5 1F)<br><small>【日時】</small> 第1・3木曜日 / 13:30 ~ 15:30          |
| <b>S 絵手紙サークル</b><br>那覇市地域包括支援センター古波蔵<br>(古波蔵 4-7-5 1F)<br><small>【日時】</small> 毎週土曜日 / 10:00 ~ 12:00   | <b>T さわさわ会</b><br>モノレール 牧志駅近く<br>うふシーサー前広場<br><small>【日時】</small> 毎週火・木・土曜日 / 夏 6:30 ~ 冬 7:00 ~             | <b>U ていーだ会</b><br>モノレール 牧志駅近く<br>うふシーサー前広場<br><small>【日時】</small> 第1・3月曜日 / 14:00 ~ 15:30                      |
| <b>V いきいき体操がんじゅう会</b><br>山下市街地住宅 4F 集会所<br>(山下町 18-26)<br><small>【日時】</small> 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00   | <b>W フィットネスダンスサークル・さくら</b><br>牧志郵便局2階<br><small>【日時】</small> 第2・4水曜日 / 14:00 ~ 15:00                        | ※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合がございます。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。

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>ア 認知症予防ニコニコカフェ</b><br>地域包括支援センター若狭(若狭 2-1-10)<br><small>【日時】</small> 第3火曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 4:00<br><small>【料金】</small> 無料 <small>【参加費】</small> 包括 若狭 / 863-1165                  | <b>イ なないろカフェ</b><br>くもじ・にじいろ館(緑ヶ丘公園集会所)(牧志 1-6-55)<br><small>【日時】</small> 第2金曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00<br><small>【料金】</small> 100円 <small>【参加費】</small> 包括 泊 / 860-5121              | <b>ウ にぎわいカフェ</b><br>地域包括支援センター城岳(松尾 2-16-45)<br><small>【日時】</small> 第3水曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00<br><small>【料金】</small> 100円 <small>【参加費】</small> 包括 城岳 / 863-3660 |
| <b>エ 笑顔花咲くフラワーカフェ</b><br>地域包括支援センター古波蔵(古波蔵 4-7-5 古波蔵7パート 1F)<br><small>【日時】</small> 第1・3火曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30<br><small>【料金】</small> 100円 <small>【参加費】</small> 包括 古波蔵 / 855-6254 | <b>オ うるくろ〜オレンジリング</b><br>イオン那覇店3階 那覇ラウンジ(金城 5-10-2)<br><small>【日時】</small> 第4水曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00<br><small>【料金】</small> 無料 <small>【参加費】</small> 包括 かなぐすく・高良 852-0777・859-6633 | <b>カ HAPPY! メモリーカフェ</b><br>安里一區公民館(宇安里 124)<br><small>【日時】</small> 第2水曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 3:30<br><small>【料金】</small> 無料 <small>【参加費】</small> 包括 安里 / 860-2211   |

※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

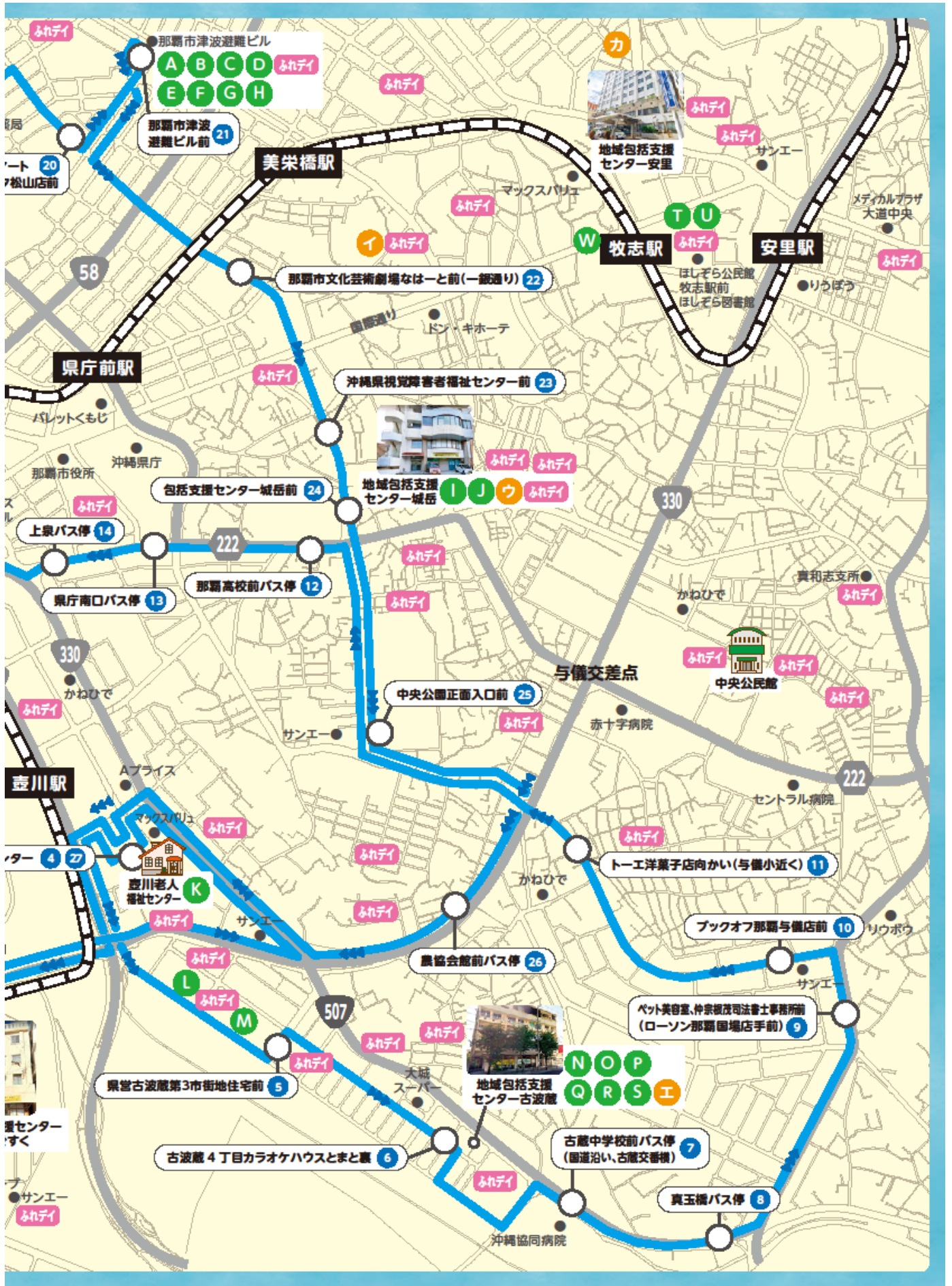
<b>若狭</b> <small>【担当】</small> 前島 3丁目、松山、若狭、久米、辻、通堂町、西、東町 <small>【連絡先】</small> 863-1165 那覇市若狭 2-1-10	<b>安里</b> <small>【担当】</small> 安里、豊屋、牧志 3丁目、樋川 2丁目、奇宮 1丁目・2丁目 <small>【連絡先】</small> 860-2211 那覇市安里 1-7-3 7F
<b>城岳</b> <small>【担当】</small> 松尾、建辺、壺川、旭町、泉崎 <small>【連絡先】</small> 863-3660 那覇市松尾 2-16-45	<b>かなぐすく</b> <small>【担当】</small> 奥武山町、山下町、垣花町、宇波水、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、宇米原 1丁目・2丁目・3丁目 <small>【連絡先】</small> 852-0777 那覇市鏡原 1-6-8
<b>古波蔵</b> <small>【担当】</small> 与儀、古波蔵、樋川 1丁目 <small>【連絡先】</small> 855-6254 那覇市古波蔵 4-7-5 1F	

# 本庁地区コース (月・水・金)

※時刻表は別紙をご  
確認ください。









# 那覇市福祉バス ふくちゃん号

## 小禄地区

(運行 / 火・木・土曜日)

## バスルート 案内マップ

令和3年4月ルート改正

どんどん  
乗って歩いて  
健康増進!



お得で助かる!  
活用しないと  
もったいない!



# どれだけ乗っても 無料です!

60歳以上の方、または障がいのある方が無料で乗れる福祉バスです。  
決まった曜日・決まった時間に運行しています!

公共施設や病院、  
集いの場やお買い物など  
気軽に利用して  
お出かけください。

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

2021年4月発行

## 集いの場 【問合せ】098-862-9010 那覇市役所チャージャーがんじゅう課 ※2021年4月時点

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>A こもれびサークル</b><br/>那覇市地域包括支援センター小禄<br/>(こもれびの部屋)<br/>【時間】 毎週水曜日 / 10:00 ~ 11:30</p>                   | <p><b>B 木曜サークル</b><br/>那覇市地域包括支援センター小禄<br/>(こもれびの部屋)<br/>【時間】 第1木曜日 / 10:00 ~ 11:30</p>        | <p><b>C 健康体操</b><br/>小禄泉原自治会<br/>【時間】 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00</p>             |
| <p><b>D アビタンゆんたく会</b><br/>小規模多機能ホーム・アビタン<br/>(宇米原 2-9-31)<br/>【時間】 毎週火・水曜日(3週目・火曜日除く)<br/>14:00 ~ 16:00</p> | <p><b>E いきいき体操がんじゅう会</b><br/>山下市街地住宅 4F 集会所<br/>(山下町 18-26)<br/>【時間】 毎週火曜日 / 14:00 ~ 16:00</p> | <p>※状況により、開催場所・日時・内容が変更になる場合がございます。参加ご希望の方は、那覇市チャージャーがんじゅう課へご連絡をお願いします。</p> |

## 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。

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>ア うるくう～オレンジリング</b><br/>イオン那覇店3階 那覇ラウンジ(金城 5-10-2)<br/>【時間】 第4水曜日 / 午前 10:00 ~ 12:00<br/>【料金】 無料 【参加費】 包括 かなぐすく・高良<br/>852-0777・859-6633</p> | <p><b>イ こもれびカフェ</b><br/>こもれびの部屋(小禄 5-12-1)<br/>【時間】 第2火曜日 / 午後 2時 ~ 午後 3時 30分<br/>【料金】 100円 【参加費】 包括 小禄 / 858-0096</p> | <p><b>ウ オレンジカフェアビタン</b><br/>小規模多機能ホーム アビタン(宇米原 2-9-31)<br/>【時間】 第3火曜日 / 午後 2:00 ~ 午後 4:00<br/>【料金】 100円 【参加費】 包括 かなぐすく / 852-0777</p> |
| <p><b>エ いちゃり場カフェ</b><br/>小禄みなみ診療所 敷地内(那覇市宮城 1-1-37)<br/>【時間】 第1木曜日 / 午後 1:30 ~ 午後 3:30<br/>【料金】 100円 【参加費】 包括 高良 / 859-6633</p>                   | <p>※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。<br/>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。</p>                               |   |

## 那覇市地域包括支援センター

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>かなぐすく</b><br/>【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、宇米原 1丁目・2丁目・3丁目<br/>【連絡先】 852-0777 那覇市鏡原 1-6-8</p> | <p><b>小禄</b><br/>【担当】 宇田原、田原 2丁目・3丁目・4丁目、宇小禄、小禄 1丁目・4丁目・5丁目<br/>【連絡先】 858-0096 那覇市小禄 551-1</p> |
| <p><b>高良</b><br/>【担当】 小禄 2丁目・3丁目<br/>字宇米原、宇米原 4丁目・5丁目・6丁目<br/>字高良、高良 1丁目・2丁目、具志、宮城<br/>【連絡先】 859-6633 那覇市宮城 1-18-1 B1F</p>         |  |



# 小禄地区コース (火・木・土)

※時刻表は別紙をご確認ください。  
ださい。

● 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)





## 「ぷらり」 ふくちゃん号途中下車の旅

小塚のふくちゃん号は楽しみ方がいっぱい！  
いろいろな集いの場に行ってみよう！！

- 9:22 24 具志宮城東公園前 乗車  
↓  
9:45 32 イオン那覇店(垣花小児科内科医院前) 降車  
・ショッピング  
・小塚支所にて手続きなど  
12:04 3 イオン那覇店(交通広場前) 乗車  
↓  
12:44 24 具志宮城東公園前 降車

ふくちゃん号に  
乗ってお出かけ♪





# ふくちゃん号 本庁コース

別表(第4条関係)

令和4年4月1日より(修正あり)		福祉バス ふくちゃん号 時刻表			
		◎ 本庁コース			
*	月・水・金	1便	2便	3便	4便
1	那覇市総合福祉センター	8:30発	10:20発	12:15発	15:00発
2	田原バス停(にじいろ歯科クリニック前)	8:34	10:24	12:19	15:04
3	奥武山公園駅前バス停	8:43	10:33	12:28	15:13
4	壺川老人福祉センター	8:48	10:38	12:33	15:18
5	県営古波蔵第3市街地住宅前	8:52	10:42	12:37	15:22
6	古波蔵4丁目カラオケハウスとまと裏	8:54	10:44	12:39	15:24
7	古蔵中学校前バス停(国道沿い、古蔵交番横)	8:56	10:46	12:41	15:26
8	真玉橋バス停	8:57	10:47	12:42	15:27
9	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前 (ローソン那覇国場店手前)	8:59	10:49	12:44	15:29
10	ブックオフ那覇与儀店前	9:00	10:50	12:45	15:30
11	トーエ洋菓子店向かい(与儀小近く)	9:02	10:52	12:47	15:32
12	那覇高校前バス停	9:07	10:57	12:52	15:37
13	県庁南口バス停	9:08	10:58	12:53	15:38
14	上泉バス停	9:09	10:59	12:54	15:39
15	旭橋駅前バス停(国道58号線)	9:12	11:02	12:57	15:42
16	久米バス停	9:13	11:03	12:58	15:43
17	西武門バス停	9:14	11:04	12:59	15:44
18	辻老人憩の家	9:17	11:07	13:02	15:47
19	久米郵便局前バス停	9:20	11:10	13:05	15:50
20	ファミリーマート ソルヴィータ松山店前	9:22	11:12	13:07	15:52
21	那覇市津波避難ビル前	9:23	11:13	13:08	15:53
22	那覇市文化芸術劇場なは一と前(一銀通り)	9:27	11:17	13:12	15:57
23	沖縄県視覚障害者福祉センター前	9:29	11:19	13:14	15:59
24	地域包括支援センター城岳前	9:30	11:20	13:15	16:00
25	中央公園正面入口前	9:32	11:22	13:17	16:02
26	農協会館前バス停	9:36	11:26	13:21	16:06
27	壺川老人福祉センター	9:41	11:31	13:26	16:11
28	奥武山公園駅前バス停	9:46	11:36	13:31	16:16
29	那覇市総合福祉センター	9:52	11:42	13:37	16:22

※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。  
 問合せ 那覇市ちゃーがんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425

令和4年4月1日より時刻表の案内をしていました。  
 しかし、当初案内しておりました時刻表での運行は難しかったことから、時刻表を修正させていただきます。  
 利用者の皆様には、ご迷惑をおかけしまして申し訳ありませんがご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

# ふくちゃん号 首里コース

別表(第4条関係)

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

※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。  
 問合せ 那覇市チャージがんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425



# ふくちゃん号 真和志コース

別表(第4条関係)

令和4年4月1日より		福祉バス ふくちゃん号 時刻表					
◎ 真和志コース							
*	火・木・土	1便	2便	火・木・土	3便	4便	
1	鎌名老人福祉センター	8:40発	10:15発	鎌名老人福祉センター	12:00発	15:00発	
2	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)	8:42	10:17	石田中学校前バス停	12:01	15:01	
3	鎌名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店)前	8:43	10:18	石田バス停	12:02	15:02	
4	真地バス停	8:44	10:19	鎌名小学校前バス停	12:03	15:03	
5	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	8:45	10:20	繁多川入口バス停	12:04	15:04	
6	鎌名団地内・おおぞら児童公園前	8:47	10:22	県営繁多川団地入口バス停	12:05	15:05	
7	真地団地前(中央)	8:48	10:23	繁多川市営住宅自治会事務所前	12:08	15:08	
8	マックスバリュースタイル日橋店前	8:49	10:24	寒川バス停	12:09	15:09	
9	一日橋バス停	8:51	10:26	寒川入口バス停	12:10	15:10	
10	地域包括支援センター国場前	8:52	10:27	坂下琉生病院前 (地域包括支援センター松川近く)	12:12	15:12	
11	まーいまーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)	8:53	10:28	松川バス停	12:13	15:13	
12	国場バス停(県道46号線)	8:54	10:29	三原バス停	12:15	15:15	
13	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前 (ローソン那覇国場店手前)	8:57	10:32	真和志支所前	12:16	15:16	
14	国場りうぼう向かい	8:58	10:33	与儀十字路バス停	12:20	15:20	
15	寄宮中学校前バス停	8:59	10:34	赤十字病院前バス停	12:21	15:21	
16	包括鎌名:長田北児童公園前(ふく薬局向)	9:00	10:35	寄宮バス停(ファミリーマート前)	12:24	15:24	
17	長田2丁目バス停(ローソン前)	9:02	10:37	長田2丁目バス停(ローソン前)	12:25	15:25	
18	上間入口バス停	9:03	10:38	上間入口バス停	12:26	15:26	
19	鎌名交番前	9:06	10:41	鎌名交番前	12:29	15:29	
20	鎌名老人福祉センター	9:07	10:42	鎌名老人福祉センター	12:30	15:30	
21	石田中学校前バス停	9:08	10:43	繁多川バス停(JAおきなわ繁多川支店前)	12:32	15:32	
22	石田バス停	9:09	10:44	鎌名霊園 (ファミリーマート繁多川4丁目店)前	12:33	15:33	
23	鎌名小学校前バス停	9:10	10:45	真地バス停	12:35	15:35	
24	繁多川入口バス停	9:11	10:46	真和志高校前バス停 (ウエル・カルチャースクール前)	12:37	15:37	
25	県営繁多川団地入口バス停	9:12	10:47	鎌名団地内・おおぞら児童公園前	12:39	15:39	
26	繁多川市営住宅自治会事務所前	9:15	10:50	真地団地前(中央)	12:40	15:40	
27	寒川バス停	9:16	10:51	マックスバリュースタイル日橋店前	12:41	15:41	
28	寒川入口バス停	9:17	10:52	一日橋バス停	12:43	15:43	
29	坂下琉生病院前 (地域包括支援センター松川近く)	9:19	10:54	地域包括支援センター国場前	12:44	15:44	
30	松川バス停	9:21	10:56	まーいまーいNaha入口 (国道507号線松本歯科前)	12:45	15:45	
31	三原バス停	9:23	10:58	国場バス停(県道46号線)	12:47	15:47	
32	真和志支所前	9:24	10:59	ペット美容室、仲宗根茂司法書士事務所前 (ローソン那覇国場店手前)	12:49	15:49	
33	与儀十字路バス停	9:28	11:03	国場りうぼう向かい	12:50	15:50	
34	赤十字病院前バス停	9:29	11:04	寄宮中学校前バス停	12:51	15:51	
35	寄宮バス停(ファミリーマート前)	9:32	11:07	包括鎌名:長田北児童公園前(ふく薬局向)	12:52	15:52	
36	長田2丁目バス停(ローソン前)	9:33	11:08	長田2丁目バス停(ローソン前)	12:54	15:54	
37	上間入口バス停	9:34	11:09	上間入口バス停	12:55	15:55	
38	鎌名交番前	9:37	11:12	鎌名交番前	12:58	15:58	
39	鎌名老人福祉センター	9:38	11:13	鎌名老人福祉センター	12:59	15:59	

※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。  
問合せ 那覇市チャージがんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425

# ふくちゃん号 小禄コース

別表(第4条関係)

令和4年4月1日より(修正あり)		福祉バス ふくちゃん号 時刻表				
◎ 小 禄 コ ー ス						
*	火・木・土	1便	2便	火・木・土	3便	4便
1	那覇市総合福祉センター	8:30発	10:15発	那覇市総合福祉センター	12:00発	15:00発
2	ファミリーマート那覇西高校前店前	8:32	10:17	ファミリーマート那覇西高校前店前	12:02	15:02
3	イオン那覇店(交通広場・駅側)	8:35	10:20	イオン那覇店(交通広場・駅側)	12:05	15:05
4	田原給油所前バス停	8:38	10:23	田原給油所前バス停	12:08	15:08
5	小禄入口バス停 (地域包括支援センターかなぐすく近く)	8:42	10:27	小禄入口バス停 (地域包括支援センターかなぐすく近く)	12:12	15:12
6	小禄バス停 (地域包括支援センター小禄近く)	8:43	10:28	小禄バス停 (地域包括支援センター小禄近く)	12:13	15:13
7	禄寿園前	8:46	10:31	小禄老人福祉センター前	12:16	15:16
8	垣花整形外科医院 横	8:48	10:33	禄寿園前	12:21	15:21
9	住宅前バス停(かねひで小禄店近く)	8:50	10:35	垣花整形外科医院 横	12:23	15:23
10	サンエーV21おろく食品館前 (地域包括支援センター小禄近く)	8:51	10:36	住宅前バス停(かねひで小禄店近く)	12:24	15:24
11	小禄老人福祉センター前	8:56	10:41	サンエーV21おろく食品館前 (地域包括支援センター小禄近く)	12:25	15:25
12	大嶺入口バス停	9:00	10:45	大嶺入口バス停	12:29	15:29
13	小禄中学校前バス停	9:01	10:46	小禄中学校前バス停	12:30	15:30
14	小禄支所前(道向かい側)	9:02	10:47	小禄支所前(道向かい側)	12:31	15:31
15	宇栄原団地集会所	9:03	10:48	宇栄原団地集会所	12:32	15:32
16	うえばるクリニック前	9:06	10:51	うえばるクリニック前	12:35	15:35
17	松川バス停	9:08	10:53	松川バス停	12:36	15:36
18	宇栄原三丁目バス停	9:10	10:55	宇栄原三丁目バス停	12:38	15:38
19	高良市場前バス停	9:11	10:56	高良市場前バス停	12:39	15:39
20	あじとみクリニック向かい	9:13	10:58	あじとみクリニック向かい	12:40	15:40
21	小禄宮城りうぼう	9:15	11:00	小禄宮城りうぼう	12:42	15:42
22	こばやし矯正歯科向かい	9:17	11:02	こばやし矯正歯科向かい	12:44	15:44
23	具志宮城西公園前	9:18	11:03	具志宮城西公園前	12:45	15:45
24	具志宮城東公園前	9:19	11:04	具志宮城東公園前	12:46	15:46
25	あさがお公園前	9:21	11:06	あさがお公園前	12:47	15:47
26	具志コート前	9:22	11:07	具志コート前	12:48	15:48
27	新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停	9:26	11:11	新町入口(赤嶺耳鼻咽喉科前)バス停	12:52	15:52
28	五月橋バス停	9:29	11:14	五月橋バス停	12:54	15:54
29	大嶺バス停(山下向け)	9:30	11:15	大嶺バス停(山下向け)	12:55	15:55
30	小禄老人福祉センター	9:35	11:20	小禄老人福祉センター	12:59	15:59
31	小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)	9:42	11:27	小禄市営住宅前バス停(JA小禄近く)	13:05	16:05
32	イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)	9:44	11:29	イオン那覇店(垣花小児科内科医院前)	13:07	16:07
33	那覇市総合福祉センター	9:48	11:33	那覇市総合福祉センター	13:10	16:10

※ 雨天、交通状況で時間のズレが生じることもありますのでご了承ください。  
 問合せ 那覇市チャージかんじゅう課 TEL 098-862-9010 内線2425

令和4年4月1日より時刻表の変更のお知らせをいたしました。  
 しかし、当初案内しておりました時刻表での運行は難しかったことから、時刻表を修正させていただきます。  
 利用者の皆様には、ご迷惑をおかけしまして申し訳ありませんがご理解いただきますようお願いいたします。



市花“ブーゲンビレア”

花言葉『情熱』『あなたは魅力に満ちている』

## 調査協力機関

- ・那覇市地域包括支援センター石嶺
- ・那覇市地域包括支援センター大名
- ・那覇市地域包括支援センター城西
- ・那覇市地域包括支援センター繁多川
- ・那覇市地域包括支援センター松川
- ・那覇市地域包括支援センター松島
- ・那覇市地域包括支援センター識名
- ・那覇市地域包括支援センター安里
- ・那覇市地域包括支援センター古波蔵
- ・那覇市地域包括支援センター国場
- ・那覇市地域包括支援センター新都心
- ・那覇市地域包括支援センター安謝
- ・那覇市地域包括支援センター泊
- ・那覇市地域包括支援センター若狭
- ・那覇市地域包括支援センター城岳
- ・那覇市地域包括支援センターかなぐすく
- ・那覇市地域包括支援センター小禄
- ・那覇市地域包括支援センター高良
- ・那覇市社会福祉協議会

那覇市 高齢者の社会資源一覧【第7版】

令和5年4月



発行：那覇市 福祉部 ちゃーがんじゅう課

住所：那覇市泉崎1-1-1

電話：098-862-9010