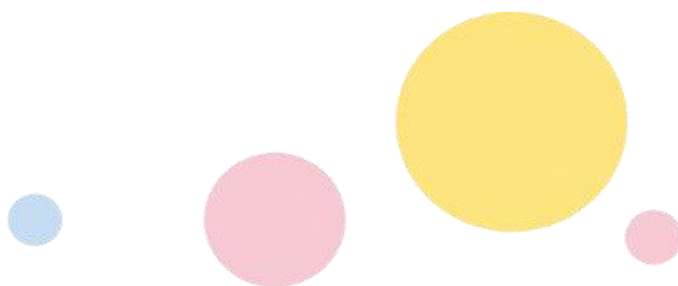


# 沖縄市 高齢者サロン 交流の場情報



## 北部

<b>くがにー百歳体操</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		<b>北美げんき会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	池原1-25-15（池原公民館）	場 所	池原5-2-2（県営北美団地集会所）
日 時	毎週木曜日 10時～	日 時	毎週水曜日 15時～17時
活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ちゃーがんじゅう体操	活 動	いきいき百歳体操、ゆんたく
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	937-5922（池原公民館）	連絡先	937-1878 （集会所／担当 當銘）
<b>若げーいなごみ会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		<b>なかよし会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	登川2-20（登川団地集会場）	場 所	登川3-36-1（登川公民館）
日 時	毎週土曜日 10時～12時半	日 時	毎週水曜日 10時～
活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、茶話会	活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ちゃーがんじゅう体操
参加費	1回100円	参加費	無料
連絡先	080-1760-4817（宜保）	連絡先	937-6185（登川公民館）
<b>ふれあいサロンまじゅん</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		<b>松本自治会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	知花1-7-14	場 所	松本1-6-12（松本公民館）
日 時	毎週土曜日 10時～12時	日 時	第1・3水曜日 10時～11時半頃
活 動	いきいき百歳体操、ちゃーがんじゅう体操、手遊び、ゆんたく、ビデオ鑑賞	活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ちゃーがんじゅう体操
参加費	1回100円	参加費	無料
連絡先	090-1949-3938（知花）	連絡先	938-3341（松本公民館）
		<b>明道パワー体操</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所		明道1-20-10（明道公民館）	
日 時		毎週火曜日 10時～	
活 動		いきいき百歳体操	
参加費		無料	
連絡先		939-4338（明道公民館）	

## 中部北

いきいき健康サークル <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		東峯会 <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	美里仲原7-25 (美里仲原集会所)	場 所	東1-29-1 (東公民館)
日 時	第2・4月曜日 10時～	日 時	毎週火曜日と第2・4金曜日 10時～
活 動	いきいき百歳体操	活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	参加希望者は直接お越しく下さい	連絡先	938-4853 (東公民館)
がんじゅう笑会 <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		美里寿会 <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	美里5-10-20 (沖縄タイムス美越販売店舗内)	場 所	美里2-19-13 (美里公民館)
日 時	毎週土曜日 10時～12時	日 時	第1・2・3火曜日 9時半～
活 動	いきいき百歳体操、茶話会、 ビデオ鑑賞、お出かけ社会見学、講話	活 動	いきいき百歳体操、ふるさと体操
参加費	1回100円 (食事会は別途)	参加費	無料
連絡先	929-1621 (久高)	連絡先	937-3697 (美里公民館)
みやわし会			
場 所	宮里2-11		
日 時	①毎週月～土 9時～ ②第2、第4木曜日		
活 動	①ラジオ体操、ゲートボール ②グラウンドゴルフ		
参加費			
連絡先	参加者は直接お越しく下さい 問い合わせ先宮里自治会938-4821		



## 中部南

<b>嘉間良ちゃーがんじゅー</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		<b>100歳体操の会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	嘉間良2-4-1（嘉間良公民館）	場 所	安慶田2-19-27（安慶田公民館）
日 時	第1、3月曜日14時～16時	日 時	第2、4木曜日13時半～14時半
活 動	いきいき百歳体操	活 動	いきいき百歳体操
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	938-1551（嘉間良公民館）	連絡先	937-4633（安慶田公民館）
<b>よもぎちゃん</b>		<b>体操会チームゴージャス</b>	
場 所	照屋1-32-34（照屋公民館）	場 所	照屋3-4-15 （給食センター駐車場）
日 時	毎週木曜日 ①10時～12時 ②13時～15時	日 時	毎朝6時20分～
活 動	①ラジオ体操、三線、ゆんたく ②体操、手芸、クラフト	活 動	ラジオ体操・ちゃーがんじゅー体操
参加費	月500円	参加費	無料
連絡先	937-4470（照屋公民館）	連絡先	参加希望者は直接お越しください （安次嶺）
<b>健康サロン美環</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		<b>体操会若草</b>	
場 所	室川2-11-12（室川公民館）	場 所	照屋3-25 （若草公園）
日 時	毎週金曜日 10時～11時半	日 時	毎朝6時20分～
活 動	いきいき百歳体操、軽食、ゆんたく	活 動	ラジオ体操・ちゃーがんじゅー体操
参加費	1回100円	参加費	無料
連絡先	937-7055（室川公民館）	連絡先	参加希望者は直接お越しください

# 西部北

健康クラブパンダ		ゆんたくサロンつばき <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>	
場 所	中央1-18-7 (サン介護マッサージ)	場 所	上地4-22-2 (中の町公民館)
日 時	毎週金曜日 13時半~14時半	日 時	①毎週水曜日 10時~12時 ②毎週金曜日 14時~15時
活 動	ラジオ体操、パンダ独自体操、 マッサージ師による講話や運動指導	活 動	①ラジオ体操、大正琴 ②いきいき百歳体操、かみかみ百歳 体操
参加費	無料	参加費	無料 大正琴：1,000円/月
連絡先	参加希望者は直接お越しください。	連絡先	090-1877-8913 (宮城)
さわやか会 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		軸の会 (つむぎのかい) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>	
場 所	中央2-6-53 (センター公民館)	場 所	上地4-22-2 (中の町公民館)
日 時	不定期 水曜日 14時~	日 時	毎週火曜日 14時~16時
活 動	いきいき百歳体操	活 動	いきいき百歳体操、 かみかみ百歳体操、手芸、茶話会
参加費	無料	参加費	月300円
連絡先	938-5907 (センター公民館)	連絡先	098-933-0225 (宮城)
まごころde民舞 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		がんじゅうゆんたく会 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>	
場 所	中央1-4-14 (まごころサポート大丸商店前)	場 所	上地4-22-2 (中の町公民館)
日 時	毎週火曜日 14時~15時	日 時	毎週火、土曜日 18時~22時
活 動	民舞、ラジオ体操、 ちゃーがんじゅう体操	活 動	百歳体操、カラオケ、ゆんたく
参加費	無料	参加費	月1,000円
連絡先	参加希望者は直接お越しください。	連絡先	090-9784-0893 (崎浜)
園田自治会 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>			
場 所	園田3-23-29 (園田公民館)		
日 時	第2・4・5水曜日10時~		
活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操		
参加費	無料		
連絡先	933-4211 (園田公民館)		

## 西部南

<b>百寿会 (ももじゅかい)</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		<b>久保田自治会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	諸見里1-29-15 (諸見里公民館)	場 所	久保田2-27-19 (久保田公民館)
日 時	毎週月・金曜日 10時~12時	日 時	第1・3金曜日 10時~
活 動	いきいき百歳体操、ハガキ絵、 ストレッチポール、ゆんたく	活 動	いきいき百歳体操、ラジオ体操
参加費	月100円	参加費	無料
連絡先	参加希望者は直接お越してください。	連絡先	933-4201 (久保田公民館)
<b>山内自治会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>		<b>山里自治会</b> <span style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px 5px;">いき百</span>	
場 所	山内3-24-3 (山内公民館)	場 所	山里1-7-4 (山里公民館)
日 時	第1・3木曜日 10時~	日 時	第2・4土曜日 10時~
活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操	活 動	いきいき百歳体操、 かみかみ百歳体操、脳トシ
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	933-4792 (山内公民館)	連絡先	933-2202 (山里公民館)
<b>笑い福いの会</b>		<b>スマイルサロン</b>	
場 所	南桃原3-14-1 (南桃原公民館)	場 所	山里2丁目20-1 (県営山里高層住宅集会場)
日 時	毎週火曜日 10時~12時	日 時	毎週水曜日10時~11時
活 動	健康体操、ゆんたく、カラオケ、 脳トシ、レクリエーションなど	活 動	体操・ゆんたく
参加費	1回100円	参加費	無料
連絡先	933-2203 (南桃原公民館)	連絡先	参加希望者は直接お越してください

## 東部南

<b>コペン</b> <span style="float: right; border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		<b>オキナワしあわせサークル</b> <span style="float: right; border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>	
<b>場 所</b>	与儀1-2-23 (デイサービスWAN STYLE73スタイル)	<b>場 所</b>	泡瀬2-3-26 (泡瀬公民館図書室)
<b>日 時</b>	毎週木曜日 16時半～18時	<b>日 時</b>	毎週金曜日 13時～
<b>活 動</b>	いきいき百歳体操、ゆんたく、 トレーニングマシンもあります	<b>活 動</b>	いきいき百歳体操、ゆんたく、 カラオケ(第1・3金曜のみ)
<b>参加費</b>	1回100円	<b>参加費</b>	1回100円、カラオケ別途500円/ 月
<b>連絡先</b>	989-3561 (安次富)	<b>連絡先</b>	080-6483-8761 (高江洲)
<b>トレーニース</b> <span style="float: right; border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		<b>サロン あゆーら</b> <span style="float: right; border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>	
<b>場 所</b>	泡瀬4-21-17 (WAN STYLE+)	<b>場 所</b>	比屋根2-13-16 (アユーラ放課後等デイサービス沖縄1)
<b>日 時</b>	毎週火曜日 14時～16時	<b>日 時</b>	毎週水曜日 8時半～9時半
<b>活 動</b>	運動・ゆんたく、百歳体操	<b>活 動</b>	運動、創作活動等、ラジオ体操、 ゆんたく
<b>参加費</b>	1回100円	<b>参加費</b>	100円
<b>連絡先</b>	080-4080-0964 (金城)	<b>連絡先</b>	923-2780 (高田)
<b>ハッピーいきいき会</b> <span style="float: right; border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		<b>ゆんたくサロン高原</b>	
<b>場 所</b>	与儀3-16-7 (県営浜原第2団地集会所)	<b>場 所</b>	高原4-5-40 (高原公民館)
<b>日 時</b>	毎週水曜日 14時～16時	<b>日 時</b>	毎週水曜日 14時～16時
<b>活 動</b>	いきいき百歳体操、ゆんたく会	<b>活 動</b>	いきいきいき百歳体操、ゆんたく会
<b>参加費</b>	無料	<b>参加費</b>	100円
<b>連絡先</b>	932-8924 (集会所)	<b>連絡先</b>	937-8774 (島袋)
<b>うまんちゅ童謡クラブ</b> <span style="float: right; border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		<b>泡瀬健康太極拳愛好会</b> <span style="float: right; border: 1px solid white; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>	
<b>場 所</b>	泡瀬2-53-19 (アワセ第1デイサービス2階)	<b>場 所</b>	県総合運動公園(管理棟広場) 比屋根口駐車場に駐車
<b>日 時</b>	第1水曜日10時～11時半	<b>日 時</b>	毎週日曜日 8時～10時
<b>活 動</b>	童謡、唱歌、交流	<b>活 動</b>	太極拳、モーニングストレッチ、 ゆんたく交流
<b>参加費</b>	1回100円	<b>参加費</b>	年間1500円
<b>連絡先</b>	923-0553 (地域包括支援センター東部南)	<b>連絡先</b>	090-9780-2565 (仲村)



すこやか運動場 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		すこやかサロン	
場 所	泡瀬2-53-19 (アワセ第1デイサービス2階)	場 所	泡瀬2-53-19 (アワセ第1デイサービス2階)
日 時	毎週火曜日14時～16時	日 時	毎週水曜日14時～17時
活 動	いきいき百歳体操、カラオケ、ゆんたく	活 動	カラオケ、ゆんたく、交流
参加費	1回100円	参加費	1回200円
連絡先	923-0553 (地域包括支援センター東部南)	連絡先	923-0553 (地域包括支援センター東部南)

## 東部北

健康クラブ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>		ピチピチ・ピーチ会 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">いき百</span>	
場 所	泡瀬5丁目19-1 (泡瀬第三自治会)	場 所	桃原1丁目2-15 (東桃原自治会)
日 時	毎週月曜日 10時～11時半	日 時	毎週金曜日 13時半～14時半
活 動	いきいき百歳体操、パタカラ体操、 ちゃーがんじゅう体操、eスポーツ	活 動	いきいき百歳体操、 ちゃーがんじゅう体操
参加費	月200円	参加費	無料
連絡先	090-1944-6248 (仲真)	連絡先	934-0300 (東桃原自治会)

※日時や活動内容に変更がある場合もございますので、最新情報については直接各団体までお問い合わせ下さい。

QRコードからもご覧になれます♪

お問い合わせ先  
 沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当  
 ☎ 098-939-1212 (内線3142)

