



沖縄市 高齢者サロン

交流の場情報



←最新情報は沖縄市HP
「住民主体の通いの場について」からご覧ください

<p style="text-align: center;">地域包括支援センター 北部</p> <p style="text-align: center;">池原・登川・知花・明道・松本</p>		明道パワー体操 いき百	
		場 所	明道公民館（明道1-20-10）
		日 時	毎週火曜日 10時～12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	939-4338（明道公民館）		
くがに一百歳体操 いき百		なかよし会 いき百	
場 所	池原公民館（池原1-25-15）	場 所	登川公民館（登川3-36-1）
日 時	毎週木曜日 10時～11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、 ちゃーがんじゅう体操、タオル体操	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	無料	参加費	無料
連絡先	937-5922（池原公民館）	連絡先	937-6185（登川公民館）
若げーいなごみ会 いき百		松本自治会 いき百	
場 所	登川団地集会場（登川2-20）	場 所	松本公民館（松本1-14-15）
日 時	毎週土曜日 10時～12時半	日 時	第1・3水曜日 10時～11時半頃
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200円	参加費	無料
連絡先	080-1760-4817（宜保）	連絡先	938-3341（松本公民館）
ふれあいサロン まじゅん いき百		フィットネス まじゅん	
場 所	知花1-7-14 1F	場 所	知花1-7-14 1F
日 時	毎週月曜日 9時～11時	日 時	毎週 月・水・金 16時～17時
活 動	いきいき百歳、かみかみ百歳、ちゃーがんじゅう体操、 脳トレ、手遊び、ビデオ鑑賞、ゆんたく	活 動	エアロビクス ※強度強めです
参加費	1回100円	参加費	1回100円
連絡先	090-1949-3938（知花）	連絡先	090-1949-3938（知花）
東松本マイバック作り		明道ゆんたく会	
場 所	東松本公民館（松本2-12-12）	場 所	明道公民館（明道1-20-10）
日 時	毎週木曜日 10時～12時	日 時	第2・4木曜日 14時～16時
活 動	クラフト	活 動	小物づくり
参加費	1回200円	参加費	お問い合わせください
連絡先	090-4981-1626（生盛）	連絡先	939-4338（明道公民館）

<p style="text-align: center;">地域包括支援センター 中部北</p> <p style="text-align: center;">美里・東・宮里・吉原・城前・越来</p>		東曉会 いき百	
		場 所	東公民館（東1-29-1）
		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 かみかみ百歳体操
		参加費	1回100円
連絡先	938-4853（東公民館）		
ゆんたく会		乙女の会	
場 所	吉原公民館（美里1-18-8）	場 所	吉原公民館（美里1-18-8）
日 時	第1・3日曜日 12時～15時	日 時	毎週木曜日 14時～15時
活 動	ゆんたく、調理（手伝い）、会食、 グランドゴルフ	活 動	DVD体操、創作体操、ゆんたく
参加費	無料	参加費	1回100円
連絡先	937-3344（吉原公民館）	連絡先	937-3344（吉原公民館）
みやわし会		いき百	
場 所	宮里公園	場 所	宮里公民館（宮里2-11）
日 時	①月・火・水・金・土 9時～ ②毎週火曜日 9時～	日 時	毎週木曜日 10時～
活 動	①ラジオ体操、ゆんたく ゲートボール ②ラジオ体操、ゆんたく グランドゴルフ	活 動	民舞、ゆんたく、 いきいき百歳体操
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	090-5383-0006（新屋） 090-1948-5734（喜屋武）	連絡先	090-5385-0006（新屋） 090-1948-5734（喜屋武）
いきいき健康サークル（休止中）			
場 所	美里仲原7-25（美里仲原集会所）		
日 時	第2・4月曜日 10時～11時半		
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	参加希望者は包括へご相談ください		
<p style="text-align: center;">地域包括支援センター 中部南</p> <p style="text-align: center;">高間良・住吉・室川・安藤田・照屋</p>		健康サロン美環（みかん） いき百	
		場 所	室川公民館（室川2-11-12）
		日 時	毎週金曜日 10時～11時
		活 動	いきいき百歳体操、ゆんたく
		参加費	1回200円
連絡先	937-7055（室川公民館）		

よもぎの会		歌声サークル ひばり いき百	
場 所	照屋公民館（照屋1-32-34）	場 所	照屋公民館（照屋1-32-34）
日 時	毎週木曜日 ①10時～12時 ②13時～15時	日 時	毎週月曜日 10時～12時
活 動	①三線、ラジオ体操、ゆんたく ②手芸、クラフト、体操	活 動	いきいき百歳体操、合唱（童謡、沖縄民謡、唱歌）
参加費	月500円	参加費	月500円
連絡先	937-4470（照屋公民館）	連絡先	937-4470（照屋公民館）
清ら声サークル いき百		体操会 チームゴーゴー	
場 所	室川公民館（室川2-11-12）	場 所	若草公園（照屋3-25）
日 時	毎週月曜日 14時～17時	日 時	毎朝6時30分～
活 動	いきいき百歳体操、カラオケ	活 動	ラジオ体操・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	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 （安次嶺）
カトシアさろん いき百		雑サークル いき百	
場 所	嘉間良公民館	場 所	室川公民館（室川2-11-12）
日 時	毎週火曜日 14時～16時	日 時	毎週月曜日 13時半～16時半
活 動	ミシン、手芸、いきいき百歳体操、（体操とゆんたくだけの参加もOK）	活 動	ミシン、手芸、いきいき百歳体操
参加費	月300円	参加費	月500円
連絡先	938-1551	連絡先	937-7055
にこにこクラブ いき百		100歳体操の会 いき百	
場 所	市営室川団地集会所	場 所	安慶田公民館（安慶田2-19-27）
日 時	毎週木曜 13時～15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、かみかみ百歳体操、ゆんたく	活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
参加費	1回100円	参加費	無料
連絡先	参加希望者は直接お越しください	連絡先	937-4633（安慶田公民館）
地域包括支援センター 西部北 八重島・センター・中の町・胡屋・園田		健康クラブパンダ	
		場 所	中央1-18-7 （サン介護マッサージ）
日 時	毎週金曜日 13時半～14時半	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
参加費	無料	連絡先	参加希望者は直接お越しください

大正琴つばき		袖の会（つむぎのかい）	
場 所	中の町公民館（上地4-22-2）	場 所	中の町公民館（上地4-22-2）
日 時	毎週水曜日 10時～12時	日 時	毎週火曜日 14時～16時
活 動	JALレインボー体操、大正琴、ゆんたく	活 動	JALレインボー体操、手芸、ゆんたく
参加費	月/1,000円	参加費	月/300円
連絡先	080-2705-9556(宮城)	連絡先	080-2705-9556(宮城)
ろ・は・す いき百		麻符（マージャン）サロンひよっこ	
場 所	胡屋7-1-21 （ケアハウスはいびすかす）	場 所	中の町公民館（上地4-22-2）
日 時	毎週木曜日 10時～11時半	日 時	毎週金曜日 10時～12時
活 動	いきいき100歳体操、かみかみ百歳体操、 ちゃーがんじゅつ体操、等	活 動	健康マージャン、健康体操
参加費	無料	参加費	お問い合わせください
連絡先	988-5525 （地域包括支援センター西部北）	連絡先	933-4259（中の町公民館）
園田自治会 いき百		シニアクラブ	
場 所	園田公民館（園田3-23-29）	場 所	センター公民館（中央2-6-53）
日 時	第2・4・5水曜日10時～	日 時	毎週月曜日 16時～18時
活 動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操	活 動	ラジオ体操・ゆんたく
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	933-4211（園田公民館）	連絡先	938-5907（センター公民館）
さわやか会 いき百		センター三線クラブ	
場 所	センター公民館（中央2-6-53）	場 所	センター公民館（中央2-6-53）
日 時	毎週水曜日 14時～	日 時	毎週木曜 10時～12時 毎週金曜 10時～11時（初心者クラス）
活 動	いきいき百歳体操、民舞	活 動	ラジオ体操・三線
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	938-5907（センター公民館）	連絡先	938-5907（センター公民館）
なのほな		足もみサロンかな～	
場 所	園田公民館（園田3-23-29）	場 所	中央1-20-12 （中央パークアベニュー）
日 時	毎週木曜 9時～11時	日 時	毎週火曜日 14時
活 動	健康マージャン、健康体操	活 動	足もみ塾
参加費	1回 100円	参加費	初回のみ500円
連絡先	933-4211（園田公民館）	連絡先	090-5343-7690

<p style="text-align: center;">地域包括支援センター 西部南</p> <p style="text-align: center;">諸見里・久保田・山内・山里・南桃原</p>		百寿会（ももじゅかい） いき百	
		場 所	諸見里公民館（諸見里1-29-15）
		日 時	毎週月曜日 10時～12時
		活 動	いきいき百歳体操、ちゃーがんじゅう体操、ラジオ体操第1・第2
		参加費	月500円
		連絡先	参加希望者は直接お越しください
笑い櫃いの会 いき百		久保田自治会 いき百	
場 所	南桃原公民館（南桃原3-14-1）	場 所	島袋小学校 地域連携室
日 時	毎週火曜日 10時～11時半	日 時	第1・3金曜日 10時～11時半
活 動	いきいき百歳体操、健康体操、ゆんたく、脳トレ、レクリエーション等	活 動	いきいき百歳体操、ラジオ体操ゆんたく会
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	933-4201（久保田自治会）
高齢者のいやしサロン「リラの花」		山里自治会 いき百	
場 所	諸見里1-25-8 ハピネスプラザ3階	場 所	山里公民館（山里1-7-4）
日 時	毎週火曜・土曜 14時～17時	日 時	第2・4土曜日 10時～11時半
活 動	カラオケ、ゆんたく、体操	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500円	参加費	無料
連絡先	090-6862-8322（上地）	連絡先	933-2202（山里公民館）
山内自治会 いき百		スマイルサロン いき百	
場 所	山内公民館（山内3-24-3）	場 所	県営山里高層住宅集会所（山里2丁目20-1）
日 時	第1・3木曜日 10時～11時	日 時	毎週水曜日 10時～12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、脳トレ、ゆんたく、手工芸など
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	933-4792（山内公民館）	連絡先	参加希望者は直接お越しください

地域包括支援センター 東部北 古謝・東桃原・大里・海邦町 泡瀬第一・泡瀬第二・泡瀬第三		操体法・ゆんたくサークル	
		場 所	大里公民館（大里2-13-25）
		日 時	毎週金曜日 14時～16時
		活 動	操体法、ゆんたく（コーヒータイム）
		参加費	無料
		連絡先	937-4458（大里自治会）
美浦健康麻雀サロン いき百		ピチピチ・ピー千会	
場 所	泡瀬第一公民館（桃原3-16-14）	場 所	東桃原公民館（桃原1-2-15）
日 時	毎週月曜 14時～16時	日 時	毎週金曜日 13時半～14時半
活 動	麻雀、脳トシ、 いきいき百歳体操など	活 動	ちゃーがんじゅう体操
参加費	月/1,000円	参加費	無料
連絡先	937-4459（泡瀬第一自治会）	連絡先	934-0300（東桃原自治会）
健康クラブ いき百		ハッスル会 いき百	
場 所	泡瀬第三公民館（泡瀬5-19-1）	場 所	大里ハイツ集会所（大里1-7-17）
日 時	毎週月曜日 10時～11時半	日 時	毎週木曜 14時～15時
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	無料	参加費	無料
連絡先	938-4661（泡瀬第三自治会）	連絡先	937-4458（大里ハイツ集会所）
水線会 いき百		しののめの会 いき百	
場 所	泡瀬第一公民館（桃原3-16-14）	場 所	泡瀬第三公民館（泡瀬5-19-1）
日 時	毎週木曜日 14時～16時	日 時	毎週金曜日 10時～11時半
活 動	いきいき百歳体操、三線	活 動	いきいき百歳体操、詩吟
参加費	月/1,000円	参加費	—
連絡先	937-4459（泡瀬第一自治会）	連絡先	参加希望者は直接お越しく下さい
東部民踊 友恵会		サロン月桃 いき百	
場 所	泡瀬第三公民館（泡瀬5-19-1）	場 所	泡瀬第二公民館（古謝3-19-13）
日 時	毎週火曜日 13時半～16時	日 時	毎週火・金 14時～16時
活 動	沖縄民踊、 スポレク体操（ストレッチ）	活 動	小物づくり、いきいき百歳体操、 ちゃーがんじゅう体操など
参加費	月/1,000円	参加費	お問い合わせください
連絡先	参加希望者は直接お越しく下さい	連絡先	参加希望者は直接お越しく下さい

<p style="text-align: center;">地域包括支援センター 東部南</p> <p style="text-align: center;">高原・泡瀬・比屋根・与儀</p>		ゆんたくサロン高原 いき百	
		場所	高原公民館（高原4-5-40）
		日時	毎週木曜日 10時～11時半
		活動	いきいき百歳体操、ゆんたく会 コープまちかど便
		参加費	1回100円
		連絡先	937-8774（島袋）
ももとせ会 いき百		オキナワしあわせサークル いき百	
場所	与儀公民館ホール（与儀1-13-1）	場所	泡瀬公民館図書室（泡瀬2-3-26）
日時	毎週第2・4水曜 10時～11時	日時	毎週金曜日 13時半～14時半
活動	いきいき百歳体操、脳トレ、 ゆんたく	活動	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ゆんたく カラオケ（第1・3金曜のみ）14時半～
参加費	1回100円	参加費	1回100円
連絡先	098-933-2596	連絡先	080-6483-8761（高江洲）
すこやかサロン		なごみサロン いき百	
場所	泡瀬2-53-19 （アワセ第1デイサービス2階）	場所	比屋根公民館（比屋根6-7-1）
日時	毎週火・木曜日14時～16時	日時	毎週水曜日 10時～12時
活動	カラオケ、ゆんたく、交流	活動	いきいき百歳体操、ゆんたく ちゃーがんじゅう体操、ミニゲーム
参加費	1回100円	参加費	1回100円
連絡先	923-0553 （地域包括支援センター東部南）	連絡先	932-8950（宮里）
トレーニング		ハッピーいきいき会 いき百	
場所	泡瀬4-21-17（WAN STYLE+）	場所	与儀3-16-7（県営浜原第2団地集会所）
日時	毎週火曜日 14時～16時	日時	毎週水曜日 14時～16時
活動	運動・ゆんたく、トレーニングマシンあり	活動	いきいき百歳体操、ゆんたく会
参加費	1回100円	参加費	無料
連絡先	989-3903	連絡先	979-8955（集会所：島袋）
サロン あゆーら		泡瀬健康太極拳愛好会	
場所	比屋根2-13-16 （アユーラ放課後等デイサービス沖縄1）	場所	県総合運動公園（管理棟広場） 比屋根口駐車場に駐車
日時	不定期（まずはご連絡下さい）	日時	毎週日曜日 8時～10時
活動	運動、創作活動、ラジオ体操、ゆんたく	活動	太極拳、モーニングストレッチ、ゆんたく
参加費	1回100円	参加費	年間1500円
連絡先	923-2780（高田）	連絡先	090-9780-2565（仲村）

※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。