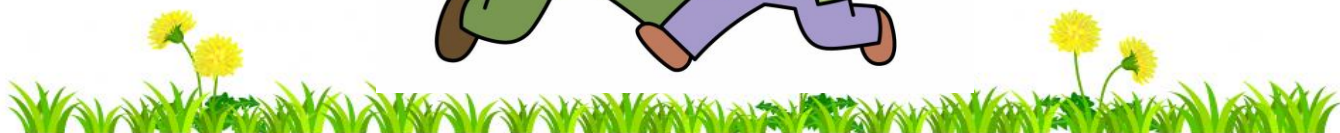


沖縄市 高齢者サロン

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

北部

くがにー百歳体操 いき百		明道パワー体操 いき百	
場 所	池原1-25-15（池原公民館）	場 所	明道1-20-10（明道公民館）
日 時	毎週木曜日 10時～11時半	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、 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
参加費	無料	参加費	無料
連絡先	937-5922（池原公民館）	連絡先	939-4338（明道公民館）
若げーいなごみ会 いき百		なかよし会 いき百	
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200円	参加費	無料
連絡先	080-1760-4817（宜保）	連絡先	937-6185（登川公民館）
ふれあいサロン まじゅん いき百		松本自治会 いき百	
場 所	知花1-7-14 1F	場 所	松本1-6-12（松本公民館）
日 時	毎週月曜日 9時～11時	日 時	第1・3水曜日 10時～11時半頃
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	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）
フィットネス まじゅん		東松本マイバック作り	
場 所	知花1-7-14 1F	場 所	松本2-12-12（東松本公民館）
日 時	月・水・金 16時～17時	日 時	毎週木曜日 10時～12時
活 動	エアロビクス	活 動	クラフト
参加費	1回100円	参加費	1回200円
連絡先	090-1949-3938（知花）	連絡先	090-4981-1626（生盛）

中部北

いきいき健康サークル いき百		東晓会 いき百	
場 所	美里仲原7-25 (美里仲原集会所)	場 所	東公民館(東1-29-1)
日 時	第2・4月曜日 10時～11時半	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	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	1回100円
連絡先	参加希望者は直接お越しください	連絡先	938-4853(東公民館)
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第4木曜日 9時～	日 時	第1・2・3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100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)
かんじゅう笑会		乙女の会	
場 所	美里5-10-20 (沖縄タイムス美越販売店舗内)	場 所	吉原公民館(美里1-18-8)
日 時	第1・3金曜日 10時～11時半	日 時	毎週木曜日 14時～15時
活 動	カラオケ	活 動	DVD体操、創作体操、ゆんたく
参加費	1回100円	参加費	1回100円
連絡先	929-1621(久高)	連絡先	937-3344(吉原公民館)

中部南

よもぎの会		100歳体操の会 いき百	
場 所	照屋1-32-34（照屋公民館）	場 所	安慶田2-19-27 （安慶田公民館）
日 時	毎週木曜日 ①10時～12時 ②13時～15時	日 時	第2、4木曜日13時半～14時半
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	いきいき百歳体操、 かみかみ百歳体操
参加費	月500円	参加費	無料
連絡先	937-4470（照屋公民館）	連絡先	937-4633（安慶田公民館）
健康サロン美環 いき百		体操会 チームゴーゴー	
場 所	室川2-11-12（室川公民館）	場 所	照屋3-4-15 （給食センター駐車場）
日 時	毎週金曜日 10時～11時	日 時	毎朝6時30分～
活 動	いきいき百歳体操、軽食、ゆんたく	活 動	ラジオ体操・ちゃーがんじゅう体操
参加費	1回200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）
歌声サークル ひばり いき百		体操会 若草	
場 所	照屋1-32-34（照屋公民館）	場 所	照屋3-25 （若草公園）
日 時	毎週月曜日 10時～12時	日 時	毎朝6時30分～
活 動	いきいき百歳体操、童謡、 沖縄民謡、唱歌	活 動	ラジオ体操 ちゃーがんじゅう体操
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



西部北

健康クラブパンダ		大正琴つばき	
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	毎週水曜日 10時～12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	JAレインボー体操、大正琴、 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	080-2705-9556(宮城)
園田自治会 いき百		紬の会 (つむぎのかい)	
場 所	園田3-23-29 (園田公民館)	場 所	上地4-22-2 (中の町公民館)
日 時	第2・4・5水曜日10時～	日 時	毎週火曜日 14時～16時
活 動	いきいき百歳体操、 かみかみ百歳体操	活 動	JAレインボー体操、手芸、ゆんたく
参加費	無料	参加費	月/300円
連絡先	933-4211 (園田公民館)	連絡先	080-2705-9556(宮城)
さわやか会 いき百		ろ・は・す いき百	
場 所	中央2-6-53 (センター公民館)	場 所	胡屋7-1-21 (ケアハウスはいびすかす)
日 時	毎週水曜日 14時～	日 時	毎週木曜日10時～11時半
活 動	いきいき百歳体操、民舞	活 動	いきいき100歳体操、かみかみ百歳体操、 チャーガンじゅう体操、ゆんたく等
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	988-5525 (地域包括支援センター西部北)
シニアクラブ		センター三線クラブ	
場 所	中央2-6-53 (センター公民館)	場 所	中央2-6-53 (センター公民館)
日 時	毎週月曜 16時～18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	ラジオ体操・ゆんたく	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)

西部南

百寿会（ももじゃかい） いき百		久保田自治会 いき百	
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、ちゃーがんじゅう体操、ラジオ体操第1・第2	活 動	いきいき百歳体操、ラジオ体操 ゆんたく会
参加費	月500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	933-4201（久保田公民館）
山内自治会 いき百		山里自治会 いき百	
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
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）
笑い福いの会 いき百		スマイルサロン	
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	体操、脳トレ、ゆんたく、手工芸など
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ください
高齢者のいやしサロン「リラの花」			
場 所	諸見里1-25-8 ハピネスプラザ3階		
日 時	毎週火曜日14時～17時		
活 動	カラオケ、ゆんたく、体操		
参加費	1回500円		
連絡先	090-6862-8322（上地）		

東部南

コペン		オキナワしあわせサークル いき百	
場 所	与儀1-2-23 (デ ィ ザ ー ス WAN STYLEツ スタイル)	場 所	泡瀬2-3-26 (泡瀬公民館図書室)
日 時	毎週木曜日 16時半～17時半	日 時	毎週金曜日 13時半～14時半
活 動	ゆんたく、トレーニングマシンあり (いきいき百歳体操) 希望時のみ	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、 カラオケ別途 月500円
連絡先	989-3561	連絡先	080-6483-8761 (高江洲)
トレーニング		サロン あゆーら	
場 所	泡瀬4-21-17 (WAN STYLE+)	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)
日 時	毎週火曜日 14時～16時	日 時	不定期 (まずはご連絡下さい)
活 動	運動・ゆんたく、トレーニングマシンあり (いきいき百歳体操) 希望時のみ	活 動	運動、創作活動、ラジオ体操、ゆんたく
参加費	1回100円	参加費	1回100円
連絡先	989-3908	連絡先	923-2780 (高田)
ハッピーいきいき会 いき百		ゆんたくサロン高原 いき百	
場 所	与儀3-16-7 (県営浜原第2団地集会所)	場 所	高原4-5-40 (高原公民館)
日 時	毎週水曜日 14時～16時	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	活 動	いきいきいき百歳体操、ゆんたく会 コープまちかど便
参加費	無料	参加費	1回100円
連絡先	932-8924 (集会所：島袋)	連絡先	937-8774 (島袋)
すこやかサロン		泡瀬健康太極拳愛好会	
場 所	泡瀬2-53-19 (アワセ第1デイサービス2階)	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	毎週火・木曜日14時～16時	日 時	毎週日曜日 8時～10時
活 動	カラオケ、ゆんたく、交流	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	923-0553 (地域包括支援センター東部南)	連絡先	090-9780-2565 (仲村)
なごみサロン いき百		あおぞら体操/ももとせ会 いき百	
場 所	比屋根公民館 (比屋根6-7-1)	場 所	与儀公民館ホール (与儀1-13-1)
日 時	毎週水曜日 10時～12時	日 時	毎週水曜 10時～11時半
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	活 動	百歳体操、脳トレ、ゆんたく
参加費	1回100円	参加費	1回100円
連絡先	932-8950 (宮里)	連絡先	098-933-2596

東部北

健康クラブ いき百		ピチピチ・ピーチ会 いき百	
場 所	泡瀬5丁目19-1 (泡瀬第三公民館)	場 所	桃原1丁目2-15 (東桃原公民館)
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	無料	参加費	無料
連絡先	090-1944-6248 (仲真)	連絡先	934-0300 (東桃原自治会)
水線会 いき百		操体法・ゆんたくサークル	
場 所	桃原3丁目16-14 (泡瀬第一自治会公民館)	場 所	大里2丁目13-25 (大里公民館)
日 時	毎週木曜日 14時～16時	日 時	毎週金曜日 14時～16時
活 動	いきいき百歳体操、三線	活 動	操体法、ゆんたく (コーヒータイム)
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	937-4458 (大里自治会)
東部民踊 友恵会			
場 所	泡瀬5丁目19-1 (泡瀬第三公民館)		
日 時	毎週火曜日 13時半～16時		
活 動	沖縄民踊、スポレク体操 (ストレッチ)		
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		

※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。



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3090)