



R5.4月より
随時更新中です🍀

西原南小学校区

西原ハイツ自治会

火・水・木／13時～15時半開所

- ・いいあんべー共生事業
：第2・3火曜 10時半～11時半
 - ・フラサークル：(大人) 木曜 20時～22時
(子ども) 木曜 19時～20時
第2・4土曜 16時～17時
 - ・民舞サークルも活動しています。
- 12月から自治会集会所にルームランナーと
レッグマジックが設置されています。サークルや
運動器具については自治会までお問い合わせください。



安室自治会

火・木／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：第2・4木曜 15時～17時
- ・いいあんべー共生事業：第2木曜 12時～14時
第4木曜 13時～15時
- ・ぴんぽん(卓球)：火曜 14時～

自治会長と民生委員による連携の取れた地域です。是非
開所時間に足をお運びください



桃原自治会

月～金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：木曜 15時～17時
- ・いいあんべー共生事業：不定期

子ども会活動、見守り活動も活発で安心して暮らせる自
治会です。自治会活動につきましては直接自治会にお問
合せ下さい。



サークル活動や自治会活動に関しては、
自治会事務所に直接お電話していただくか、
開所時間に直接お訪ね下さい。



池田自治会 ☎944-5574

- ・地域相談窓口：木曜 13時～15時
- ・いいあんべー共生事業：第2木曜 14時～16時
第4木曜 12時～14時

アットホームな雰囲気な自治会です。自治会活動につき
ましては直接自治会にお問合せ下さい。



小波津自治会 ☎945-8942

月・火・木・金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：第2・4木曜 15時～17時
- ・いいあんべー共生事業：第2木曜 13時～15時
第4木曜 12時～15時

- ・棒術：木曜 19時～

自治会活動については直接自治会にお問合せ下さい。



小波津団地自治会 ☎946-4822

月～金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：土曜 13時～16時
- ・いいあんべー共生事業：第2水曜 10時～12時
第3火曜 14時～16時
- ・大正琴サークル：木曜 10時～12時
- ・がんじゅう体操：土曜 7時～

その他にもサークル活動が活発に行われています。
詳しくは直接、自治会までお問い合わせください。



県営西原団地自治会 ☎927-3226

月・火・木／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：火曜 14時～17時
- ・いいあんべー共生事業：第2木曜 14時～15時
第4木曜 20時～21時

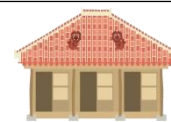
住民全体での見守り体制が構築されている自治会です。
自治会活動につきましては直接自治会にお問合せ下さ



池田ハイツ

- ・いいあんべー共生事業：
第2・4木曜 14時～16時

見守り活動や介護予防も活発で安心して暮らせる自治会
です。自治会活動につきましては直接自治会にお問合せ
下さい。



西原町

●本冊子に関するお問い合わせは西原町社会
福祉協議会までお問い合わせください。

住所：西原町字与那城 135 番地

☎：098-945-3651



坂田小学校区

幸地自治会 ☎944-7088

月・水・金/13時～17時開所



・いいあんべー共生事業：第2・4水曜 14時～16時
黒糖づくり&ふれあい市、大綱引き、十五夜あしび、スポーツ大会などイベントたくさんあります♪

婦人会、老人会、子ども会、それぞれ活動しています。
詳しくは自治会までお問い合わせください。

・いいあんべー共生事業：第2・4土曜 10時～12時
・コーヒー会：毎日 7時～8時半

ソフトボール、囲碁、グラウンドゴルフ、婦人（結の会）、三線クラブ等、活発に活動しています。

参加希望の方は自治会までお問合せ下さい。



棚原自治会 ☎946-4766

月～金/13時～17時開所

- ・地域相談窓口：火曜 15時半～18時
- ・いいあんべー共生事業：不定期 14時～16時
- ・棚原弥勒太鼓：月・水・金 19時～20時
- ・フラサークル：月曜 13時～
- ・民舞：水曜 14時～
- ・三味線：第2・4土曜 15時～
- ・子どもの居場所：月・火・木・金 放課後～18時



徳佐田自治会 ☎946-3788

- ・地域相談窓口：第2・4火曜 16時～18時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4火曜 14時～16時
- ・三味線：火曜 20時～

その他にも活動あります。参加希望の方は自治会までお問合せ下さい。



森川自治会 ☎945-2080

- ・地域相談窓口：火・金曜 15時半～17時半
- ・いいあんべー共生事業：不定期 14時～16時
- ・三味線、民商勉強会もあります。

参加希望の方は自治会までお問合せ下さい。



県営幸地高層住宅自治会 ☎946-4725

- ・地域相談窓口：月～金曜 13時～17時
 - ・いいあんべー共生事業：第1・3木曜 13時半～15時半
- 自治会事務所に高電位治療器が設置され、座るだけで健康への第一歩になります。是非自治会事務所へお越しください。



県営坂田高層住宅自治会 ☎946-5151

月～金/13時～17時開所

- ・地域相談窓口：火・金曜 13時～17時
 - ・いいあんべー共生事業：第2・4火曜 15時～18時
- 火・金曜の午後は手芸、体操、ビデオ鑑賞、グラウンドゴルフ等様々な内容で活動をしていますので気軽に足をお運びください。



千原自治会

・地域相談窓口：金曜 14時～16時

・いいあんべー共生事業：第2・4日曜 8時～10時

・体操：月曜 11時～12時

バーベキュー、餅つき、忘年会など自治会事業も行っています。詳しくは自治会まで♪



上原自治会 ☎944-4027

月～金/13時～17時開所

- ・地域相談窓口：毎週水曜 14時～16時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4火曜 13時～15時
- ・自身体操サークル：毎週火/木 14時～15時
- ・障がい者卓球サークル：月曜 10時～12時
- ・卓球サークル：毎週木曜 10時～12時
- ・民舞サークル：火曜（※）
- ・アコギ同好会：火曜 19時～
- ・カラオケサークル：水曜（※）
- ・子ども居場所：木曜 15時半～



◆地域清掃協力員、学生ボランティア
随時募集中です😊



翁長自治会 ☎944-3231

水・木・金・土/13時～17時開所

- ・いいあんべー共生事業：第2・4月曜 12時～14時
- ・体操：月曜 11時～12時

バーベキュー、餅つき、忘年会など自治会事業も行っています。詳しくは自治会まで♪



坂田自治会 ☎946-5332

月・水・木・金／9時～17時、火／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：随時受付
- ・いいあんべー共生事業：第2・4木曜 10時～12時
- ・歌声サークル ドレミの会：火曜 14時～16時
- ・卓球クラブ：土曜 9時半～11時半
- ・坂田テニスサークル：月・水・金・土曜（町民テニスコートにて活動中）
- ・三月会（ゴルフ）：毎月第3月曜
- ・手話ダンス、舞踊、自彊術、カナリア会は現在お休み中
- ・フラサークル：月曜 14時～15時半
- ・坂田太鼓：木曜 19時半～20時半
- ・囲碁愛好会、グラウンドゴルフ愛好会も活動中

※誰でも参加OKです。参加希望の方はサークル活動日にお越しいただくか、自治会までお問合せ下さい。



西原小学校区

我謝自治会 ☎946-9051

月～金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：火曜 13時半～15時半
- ・いいあんべー共生事業：第1・3土曜 10時～12時
- ・自主体操サークル：第2・3・5 10時～11時
- ・レクレーション：火曜 14時～15時半
- ・アンチエイジング体操：日曜 10時～12時
- ・フラダンス：第1～第3火曜 19時半～ ※有料
- ・空手（子供5歳～）：18時～19時 3,000円



兼久自治会 ☎911-7316

月～金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：月曜 14時～16時
- ・いいあんべー共生事業：第2土曜 12時～14時（その他の開催日変動有）
- ・自主体操サークル：金曜 10時半～11時半
- ・島くとうば：木曜 15時～17時
- ・三味線（60代以上）：水曜 14時～16時
- ・三味線クラブ（40～50代）：水曜 20時～
- ・絵手紙：木曜 10時～12時
- ・ゲートボール：水曜 19時～、日曜 9時～



美咲自治会 ☎090-3794-7040

月～金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：火曜 14:00～16:00
- ・いいあんべー共生事業：第2・4火曜 10時半～12時
- ・自主体操サークル（トランポリン）：隔週火曜日 10時半～12時



与那城自治会

月～金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：日曜 12時～14時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4木曜 12時～14時



平園自治会 ☎944-3030

月～金／13時～17時開所

- ・地域相談窓口：月～金 14時～16時
- ・子どもの居場所：月～金 13時半～17時
※他地区の子も参加OKです！
- ・いいあんべー共生事業：第2金曜 13時～15時
第4金曜 10時～18時
- ・グラウンドゴルフ：月1回 いいあんべー共生事業開始前。午前中。
- ・三味線：火・土曜 14時～16時
※子供の参加もOKです！
- ・男のゆんたく会：毎日 8時～
ウォーキングしながら。畑のついでに。新聞を読みに等、ご自由にご参加下さい！



西原東小学校区

呉屋自治会 ☎945-6211

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：火・金曜 14時～17時
- ・いいあんべー共生事業：第2木曜 10時～13時
第4木曜 14時～16時
- ・女性の会（がんじゅう体操、カラオケ）
：火曜 14時～17時
- ・がんじゅうカラオケ（男性）：土曜 14時～17時
- ・三線愛好会：月曜 14時～16時

※参加費は無料ですが、呉屋在住の方に限ります。

参加希望の方は当日来所でOKです(*^-^*)



津花波自治会 ☎944-2878

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：水曜 15時～17時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4火曜 14時～16時
- ・自身体操サークル：第1・3火曜 14時～15時
- ・手芸サークル：不定期
- ・料理教室：不定期
- ・移動スーパーとくし丸：月曜 14時～



※誰でも参加OKです。参加希望の方は自治会までお問合せ下さい。

西原台団地自治会

- ・地域相談窓口：月曜 13時～14時
- ・いいあんべー共生事業
：毎週木曜 9時～12時（パークゴルフの後）
- ・三線：月曜 14時～16時 クラフト教室
- ・フラダンス：火曜 10時～12時
- ・卓球：火曜 14時～16時
- ・ウクレレ：水曜 10時～12時
- ・日舞：水曜 14時～16時（公民館移動講座の為12月で終了予定。継続開催については未定。）
- ・パークゴルフ：木曜 9時～パークゴルフ場にて
- ・クラフト教室：木曜 14時～16時
- ・自身体操サークル「花笑みの会」
：金曜 10時～11時



※自治会員対象となっていますので、参加希望の方は自治会長へお問合せ下さい。当日の見学もOKです。

内間自治会 ☎946-4647

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：火・金曜 13時～17時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4金曜 14時～16時
- ・ゆんたく会：月・水・木曜 13時～16時
火・金曜 13時～17時

小那覇自治会 ☎946-0748

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口日：水曜 14時～16時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4金曜 14時～16時
- ・自身体操サークル：第1・3・5金曜 14時～16時
- ・太鼓（大人）：水・金曜 20時～21時半
※太鼓は有料、見学可

県営内間団地自治会 ☎946-4804

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：月曜 20時半～22時半
- ・いいあんべー共生事業：休止中

掛保久自治会

月～金／9時～12時開所



- ・地域相談窓口：月～金曜 9時～12時
- ・いいあんべー共生事業：毎週木曜 10時半～11時半
- ・自身体操サークル：各週木曜 10時半～11時半
- ・移動スーパーとくし丸：毎週木曜 11時半～

嘉手苅自治会 ☎090-8293-0246

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：火曜 15時～17時
- ・子どもの居場所：日曜 10時～12時
- ・いいあんべー共生事業：第2水曜 11時～13時
第4水曜 14時～16時
- ・卓球：月曜 14時～16時 ※11月2週目～開始

小橋川自治会 ☎945-8375

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：随時
- ・子どもの居場所：火曜 放課後～18時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4水曜 午後
- ・介護予防体操：毎週（木）14時～16時
- ・自彊術：近日開催予定 月1,000円
- ・大正琴：近日開催予定 ※自彊術以外は無料
- ・卓球：火曜 15時～18時

365日、毎朝ラジオ体操を行い顔の見える関係づくりが出来ているとても元気な地域です。



西原町

西原町老人クラブ連合会 生きがいサークル

地域の単位老人クラブに会員として加入し、西原町老人クラブ連合会へ年会費 1 人/1,500 円を納めている（おおむね 60 歳以上の）方は下記のサークルに加入できます。

グラウンドゴルフ同好会

活動日：毎週 月 曜日
時 間：午前8時30分～10時
場 所：東崎公園多目的広場
年会費：1,000円



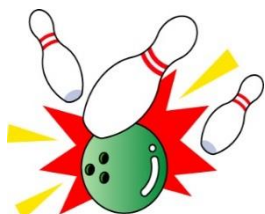
ゲートボール同好会

活動日：毎日
時 間：（夏）午後4時～
（冬）午後2時～
場 所：兼久ゲートボール場



ボウリング同好会

活動日：毎週 木 曜日
時 間：午前10時～12時
場 所：ギノワンボウル
年会費：1,000円
練習料金：1ゲーム120円



パークゴルフ同好会

活動日：毎週 水 曜日
時 間：午前9時～11時
場 所：町民陸上競技場内パークゴルフ場
年会費：1,000円／利用料：毎回100円
※やんばる遠征(春)、南部遠征(秋)あります。



さわふじゴルフ愛好会

活動日：毎月 第2火 曜日
時 間：その都度変更あり
場 所：大西テラスゴルフクラブ
参加料：1,000円（プレー料金：実費）



大正琴サークル

活動日：毎週 月 曜日
時 間：午前9時～12時
場 所：福祉センター 研修室
月会費：2,000円



民謡サークル

活動日：毎週 木 曜日（第5週目は休み）
時 間：午後2時～4時
場 所：福祉センター 大広間
月会費：1,000円



琉球舞踊同好会

活動日：毎週 火 曜日（第5週目は休み）
時 間：午前9時30分～11時30分
場 所：福祉センター 大広間
月会費：1,500円



囲碁同好会

活動日：毎週 火・金 曜日
時 間：午後1時～4時
場 所：福祉センター 休養室
年会費：1,000円



三線同好会

活動日：毎週 水 曜日
時 間：午後1時30分～4時
場 所：福祉センター 大広間
年会費：2,000円



お問合せは：西原町老人クラブ連合会（西原町社会福祉センター内）

TEL：945-3651 FAX：946-6777



『いいあんべー家』



西原町に在住・勤務する 40 歳以上の方を対象に、介護予防を目的とした体操教室や講座などを実施しております。また、訓練室には、4 種類のリラクゼーション機器・筋力トレーニング用のマシン（2 台）・有酸素運動が可能なエアロバイク（2 台）と視機能トレーニング（1 台）を設置しており、自宅から足を運んで利用していただくことで介護予防へとつなげていきます。

利用案内

時 間：9 時～17 時

対象者：西原町在住・在勤の方で 40 歳以上の方

利用料：100 円（※3 器具まで）1 日 2 回受付可能

定休日：毎週日曜日・祝日・年末年始・慰霊の日

住 所：西原町字与那城 135 番地（中央公民館となり）

電 話：098-946-1734



リカンベントバイク

転倒を防止しながら有酸素運動が出来るフィットネスバイクです。



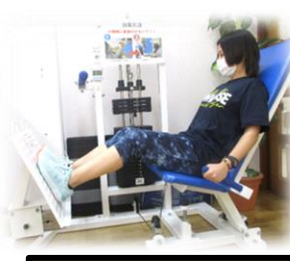
視機能トレーニング機

認知・判断・動作の全てをできるように「見る力」と「脳力」を鍛えるトレーニング機です。



レッグエクステンション

太ももの前側を鍛えるマシンです。ひざ痛予防・歩行動作の安定性を改善する効果があります。



レッグプレス

下半身の筋肉全体を鍛えるトレーニングマシンです。



ウォーターベッドマッサージ

水圧により全身のマッサージを行います。



ヘルストロン

血行促進・自然治癒力 UP・新陳代謝 UP 等の効果が期待できます。



ローラーベッドマッサージ

ローラーの動きにより全身のマッサージを行います。



マッサージチェア

ローラーと空気圧によりマッサージを行います。



サークル紹介

多目的ホールにてサークルの活動を実施しています。参加希望の方は活動日にお越し頂き、各サークルに申し込みをして頂いてからの参加になります。



サークル名	活動日	時間
手話ダンスサークル月桃	毎週月曜日	14時～16時
ペーパークラフトサークル	第2・4水曜日	13時～15時
3B体操サークル	第3・4木曜日	13時～15時
オレンジクラブ（卓球）	毎週水曜日	15時～17時
レファ・フラ・サークル	毎週金曜日	10時～12時

※各サークルの活動には月謝が掛かります。サークルにより金額が異なりますので、参加時に各サークルにご確認ください。

※活動日・活動時間が変更になる場合もあります。

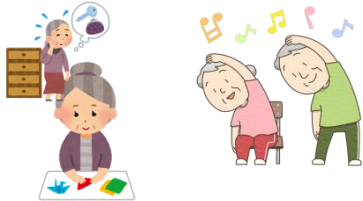
じぶん教室（生活機能改善事業）

もの忘れ予防や運動機能低下予防を目的に、運動や作業活動に取り組み事業です。

・開催期間：R3年5月11日～8月24日（前期）
R3年9月7日～12月28日（後期）

【毎週火曜】10時～12時

・対象者：西原町に住む65歳以上で要介護認定を受けていない方。



ロコフィット体操

日常的に運動を取り入れられるように『筋力トレーニング』や『柔軟体操』を実施しています。

・開催期間：R3年4月1日～R4年3月2日

【毎週月曜】①13時～13時40分

②14時～14時40分

【毎週水曜】①9時20分～10時

②10時20分～11時

③11時20分～12時

・対象者：西原町在住・在勤の40歳以上の方。
運動制限のない方。



体操教室も
やってます💖



開催期間、申し込みについては、
直接いいあんべー家にお問合せ下さい。

☎ 946-1734

ロコフィット体操男塾（※男性のみ）

日常的に運動を取り入れられるように『筋力トレーニング』や『柔軟体操』を実施しています。

・開催期間：R3年4月4日～R4年3月3日

【毎週木曜】10時～10時40分

・対象者：西原町在住・在勤の40歳以上の男性。
運動制限のない方。



西原町シルバー人材センター



～センターの魅力～

臨時的・短期的な就業など
柔軟な働き方も
魅力の一つです！



まずは、「会員入会説明会」にご参加ください！！



入会説明会

毎月第4金曜日

午後2時開催～

場所：公益社団法人西原町
シルバー人材センター

お気軽に
お問い合わせ
ください。
☎ (098)
944-1699

ご友人も、
お問い合わせ
ください。
また、ご家族の
同伴も、大歓迎！



住所：西原町字与那城 135 番地(社協2F)

当日(毎月第4金曜日)に、ご都合がつかない場合でも、ご希望の
日時など対応いたしますので、事前にお問い合わせください。

シルバー人材センターは、こんな「あなた」にぴったり！



私は家事が得意
だけど…
子育て中のママの
お手伝いなら
できるかしら？



退職したが、
まだまだ 働き
たいな～

孫のお小遣いや
家計の足しが
ほしいな～



当センター「新型コロナウイルス感染拡大防止対策」について】

来所される地域の皆様や会員の安全を守るため、以下の取組み等を実施し、
感染防止に努めていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

センター内における対策

- マスク着用・手洗い・うがい等
- 換気の徹底・飛沫防止策(カウンター)
- 消毒液の設置及び会員・職員の検温等
- ソーシャルディスタンス(社会的距離)確保

来所の皆様へのお願い

- マスク着用・手洗い等
- ご本人やご家族など身近な方に風邪の
症状や 37.5 度以上の発熱、倦怠感があ
る際は来所をご遠慮ください。

あなたの「できること」「やりたいこと」「シルバー人材センターで活動しませんか！」



会員募集中！！

西原町にお住まいの 健康で働く意欲のある
60歳以上の方なら、どなたでも！！

