



R5.9.30 時点  
の情報になります。

# 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) 不定期  
(開催日についてはお問い合わせください)
- (子ども) 木曜 19 時～20 時

• 民舞サークルも活動しています。  
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
- ぴんぼん (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 ☎090-3412-3316

- 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

• フラワークラブ：月 1 回 冬季(11 月～3 月頃まで)  
(主にサンパチェンスを植えています)

- おやつづくり：月 1 回程度(葛餅/クッキー等…)

アットホームな雰囲気の良い自治会です。  
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 14 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

- こどもの居場所：木曜 16 時～18 時
- 大正琴サークル：木曜 10 時～12 時
- 卓球サークル：木曜 19 時～21 時
- がんじゅう体操：土曜 7 時～7 時半

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

他にも年 2 回のナイトウォーキングや卓球、社会見学な  
どが行われています。住民全体での見守り体制が構築さ  
れている自治会です。

## 池田ハイツ

- いいあんべー共生事業：  
第 2・4 木曜 14 時～16 時

毎年 BBQ&懇親会、敬老会等を行い、地域住民との交  
流を図っています

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。自治会活動では直接自治会にお問合せ下さい。



# 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☺

## 幸地ハイツ自治会

- 地域相談窓口：土曜 10時~12時
- 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・火・木・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 19時~
- こども空手教室：毎週(日)
- 草刈り：年2回(6月/11月)



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・水・木・金曜 10時~14時/火 13時~17時
- いいあんべー会：第2・4金曜 11時~12時

子ども会での季節ごとのイベントを開催しています。また、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・3・4  
火曜 15時~18時



- グランドゴルフ：不定期 午前中
- ゆんたく会：金曜 午後

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
- 自主体操サークル：毎週火・木曜 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
- 子どもの居場所：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

月~金曜 13時~17時開所

- いいあんべー共生事業：第2・4月曜  
13~14時 軽体操



- フラサークル：毎週火曜 14~16時
- 夏休みラジオ体操 (クニモト庭/翁長団地/坂田小)

世代交流パークゴルフ大会、餅つき、小学1年生歓迎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~12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  
金曜：民舞 土曜：卓球
- ・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
- ・カラオケサークル カナリア会：毎週金曜日

※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。



- ・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
- ・グラウンドゴルフ愛好会も活動中
- ・囲碁愛好会：仲間募集中 ♪



# 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
- ・自身体操サークル：第2・4土曜 10時~12時  
毎週水曜 14時~15時半
- ・レクレーション：第2・4火曜 14時~15時半
- ・アンチエイジング体操：水・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~）：月・水・木曜 18時~19時  
月3,000円

## 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
- ・子どもの居場所：火曜 15時半~17時半
- ・いいあんべー共生事業  
：第2・4火曜 10時半~12時
- ・自身体操サークル（トランポリン）  
：第1・3火曜日 10時半~12時
- その他 季節の野菜作り

## 与那城自治会

・地域相談窓口：月~金曜 午前

・いいあんべー共生事業：休止

公民館は老朽化のため使用を停止しております



## 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）
- ・自身体操サークル：金曜 10時半~12時
- ・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~

## 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 15時~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 10時~15時  
第4金曜 13時~15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：毎朝 8時~  
ウォーキングしながら。畑のついでに。新聞を読み等に、ご自由にご参加下さい！



●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



# 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：月～金曜 14時～16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
- ・英会話講座：(土)10時～10時半
- ・がんじゅうカラオケ (男性)：14時～17時  
(活動後はみんなでカラオケをしています☺)
- ・おむすびの日：毎週(水)15時～17時

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：木曜 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：不定期
- ・手芸サークル：不定期
- ・料理教室：不定期
- ・カラオケサークル 不定期



※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 手作り教室)
- ・フラダンス：火曜 10時～12時
- ・卓球：火曜 14時～16時
- ・大正琴：水曜 10時～12時
- ・琉舞：土曜 14時～16時
- ・自身体操サークル「健康体操」  
：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

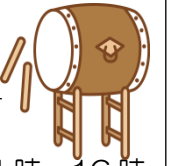
月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：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
- ・ゆんたく会：月・水・木・金曜 13時～16時  
火曜 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：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
- ・三味線・太鼓 (子ども)：土曜 9時半～11時
- ・エイサー教室：火・木曜 19時半～20時半
- ・太鼓 (大人)：月・木曜 20時～21時半

## 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～22時半
- ・子どもの居場所：水曜 16時～19時
- ・いいあんべー共生事業：休止



## 掛保久自治会

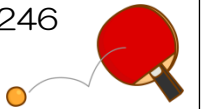
月～金／9時～12時開所



- ・地域相談窓口：木曜 9時～12時
- ・いいあんべー共生事業：毎週木曜 10時～11時
- ・自身体操サークル：毎週月・木曜 10時～11時  
(共生事業と合同)
- ・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 10時～12時

※7月～9月は開所時間や活動時間の変動有り

## 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：金曜 10時～12時  
月2,000円 年会費3,000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



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



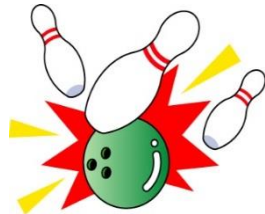
**ゲートボール同好会**

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



**民踊サークル**

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



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。

リカンベントバイク



下半身の筋肉全体を鍛えるトレーニングマシンです。

レッグプレス



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。

レッグエクステンション



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。

ヘルストロン



ローラーの動きにより全身のマッサージを行います。

ローラーベッドマッサージ



ローラーと空気圧によりマッサージを行います。

マッサージチェア



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。

視機能トレーニング機

# 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	10時～12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。

## 体操教室も やってます💖

### 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：R5年4月10日～R6年3月6日

【毎週月曜】①13時～13時40分

②14時～14時40分

【毎週水曜】①10時～10時40分

②11時～11時40分

・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。

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：R5年4月13日～R6年3月7日

【毎週木曜】13時～13時40分

・対象者：西原町在住・在勤の40歳以上の男性。  
運動制限のない男性を対象。

## 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！



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！！



## 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、  
まだまだ働か  
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

#### 来所の皆様へのごお願い

- 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。