



R7.7月時点の
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

・ひまわり健康サークル：火・水・金曜 14時～15時

・寿サークル（琉球舞踊サークル）

金曜 20時 会費：月1,000円



・フラダンスサークル：

大人：第1・2・3木曜 14時～16時 会費2,000円

子ども：第1・3木曜 19時～20時 会費1,000円

◎練習日は都合により変更する場合あり

・編み物サークル

金曜 10時～12時（月4回） 会費1,000円

サークル活動日に直接自治会事務所にしてお申し込みください。（見学大歓迎！）自治会集会所にはルームランナー等の運動器具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）：休止中

・BBQ大会（夏休み期間）



◆自治会長と民生委員による連携の取れた地域です。

わんぱく会で季節に合わせた行事も盛んです！

池田自治会

☎090-3412-3316



・地域相談窓口：火曜 13時～15時

・いいあんべー共生事業：第2火曜 14時～16時

第4火曜 12時～14時

・フワークラブ：月1回（11月～3月頃まで）

（主にサンパチェンスを植えています☼）



☆アットホームな雰囲気の自治会です。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／14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・4木曜 10時～12時

・棒術：木曜 19時半～



◆じゃがいもスープ、獅子又御願(旧8月15日)、新春マラソン大会など伝統行事も盛んな地域です♪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3火曜 14時～15時

第4火曜 9時～11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

・グラウンドゴルフ：第2・4火曜 9時～11時

カラオケ：第2・4火曜 14時～16時

・囲碁サークル：大相撲千秋楽の日

◆詳しくは直接、自治会までお問い合わせください。

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：月2回（不定期）

◆子ども会活動、獅子又御願(旧暦 7/17)・獅子又道ジュネー(旧暦 8/15)、見守り活動も活発で安心して暮らせる自治会です。また、自治会活動につきまして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／14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い。
- ◆ウォーターサーバー設置しています♪



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。自治会活動につきまして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
- ・夏休みラジオ体操：夏休み（幸地児童公園）
- ・幸地友の会：第3水曜
- ◆黒糖づくり&ふれあい市（1月）、大綱引き（旧暦7～8月）、十五夜あしび（旧暦9～10月）、新年会（1月）、スポーツ大会（11月）などイベントたくさんあります♪ また婦人会では、月1回親睦会を開催し、地域住民で交流を深めています！長寿会それぞれ活動しています。詳しくは自治会まで♪

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
- ・さわやかクラブ：第4火曜 10時～
- ・三味線クラブ：水曜
- ・結の会：毎月第1火曜 14時～
第3火曜 13時～
19時～ カラオケ🎤



- ◆ソフトボール、囲碁、グラウンドゴルフ、婦人会（結の会）、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♪

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～17時
- ・ゆんたく会：火曜 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お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
- ・出前講座：月曜 11時～12時（2か月に1回）



- ◆バーベキュー、餅つき、敬老会、バスツアーなど自治会行事も行っています。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：水曜 13時～15時
- ・いいあんべー共生事業：第2・4火曜 14時～16時
- ・障がい者卓球サークル：月曜 10時～12時
- ・卓球サークル：木曜 10時～12時
- ・100歳体操：火・木 14時～15時
- ・民舞サークル：水曜 14時～
- ・アコギ同好会：火曜 19時～
- ・子どもの居場所：木曜 15時～
- ◆地域清掃協力員、学生ボランティア
随時募集中です😊



棚原自治会 ☎946-4766

月～金／13時～16時開所

- ・地域相談窓口：火曜 15時～16時
- ・いいあんべー共生事業：月2回(毎月20日+不定期)
14時～16時
- ・棚原弥勒太鼓：月・水・金曜 19時半～22時
- ・フラサークル：月曜 13時～
- ・三味線：火曜 14時～15時
- ・子どもの居場所：毎週木曜 放課後～17時半
- ・ヨガサークル：水曜 10時～12時



翁長自治会 ☎944-3231

月～金／ 13時～17時開所

- ・いいあんべー共生事業：第2・4水曜 12時～14時
- ・自身体操サークル：金曜 14時～15時
- ・フラサークル：火曜 14時～16時
- ・夏休みラジオ体操（国元庭/翁長団地/坂田小）
- ◆親睦会、伝統行事のヨンシー/餅小取イー、
十五夜村あしび、子ども会夏まつり、クリスマス会
世代間交流パークゴルフ、もちつきなど盛んに
活動しています☀詳しくは自治会まで♪



徳佐田自治会 ☎944-3788

- ・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～
- ・民舞：第1・3月曜 14時～16時
- ・夏休みラジオ体操&BBQ(最終日)
- ・草刈り：年2回(6月/11月)

◆1月に区民のつどい、3月に黒糖づくりを地域ぐるみで開催しています♪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・木曜 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：第2・4木曜 19時～21時
- ・民商西原支部勉強会：毎月第4水曜 19時～21時
- ・マジック同好会：19時～21時(月1回)
- ・囲碁：不定期
- ・卓球：不定期
- ・漬け物づくり：年1回(5月～7月)
- ・カラオケ愛好会：水曜 14時～16時

◇森川買い物送迎支援サービスモデル事業実施中◇

第2・4火曜 14時～16時運行中 🚗 ♪



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
火曜 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♪



坂田自治会 ☎946-5332

月・水・木・金／9時～13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(すみれ会) 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
- ・グラウンドゴルフ愛好会も活動中♪
- ・歌声サークル カナリア会：金曜日
- ・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：仲間募集中☆
- ・自彊術(じきょうじゆつ)：水曜 14時～14時半



とくし丸
坂田ハイツ内まわってます♪



※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：月～金曜 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・4土曜 10時～12時
木曜 14時～15時
- ・アンチエイジング体操：水・日曜 10時～12時
- ・フラダンス：火曜 10時～12時 ※有料
- ・子どもの居場所 第1・3火曜 14時半～17時半



美咲区自治会 ☎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：第1～4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
- ・介護予防運動 ミニトランポリン
：隔週火曜日 10時半～12時
- ・琉舞サークル 第1～4月曜 14時～16時



与那城自治会

☎090-6862-0480（仮事務所：会長宅）

- ・地域相談窓口：月～金曜 午前中
- ・子供会 ○夏休みのラジオ体操 お楽しみ会
- ・体育会 ○西原町主催のスポーツ大会にエントリー
- ・文化部 ○三線教室企画
- ・老人会 ○会員募集中 & 行事企画



公民館老朽化の為使用禁止中 その為タコ公園・中央公民館会議室・社協ホールを使用します。

詳細は毎月発行の「与那城だより」で発表します。

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・20日
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
- ・三味線（60代以上）：水曜 13時～15時
- ・三味線クラブ（40～50代）：火曜 20時～
- ・ゲートボール：月～金曜 16時～18時
- ・カラオケサークル：土曜 月2回



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 10時～15時
第4金曜 13時～15時
- ・グラウンドゴルフ：第2金曜 午前中
（いいあんべー共生事業開始前）
- ・三線：月・火・木曜 14時～16時
※月曜は新人のみ
※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
等、ご自由にご参加下さい！
- ・青パト事業で町内パトロール
月～金 6時半～8時
※全て無料です！



●本冊子に関するお問い合わせ●

～ 西原町社会福祉協議会 ～

🏠：西原町与那城 135番地 ☎：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：随時
- ・いいあんべー共生事業：第2木曜 10時～13時
第4木曜 10時～13時
- ・レイプアフラサークル：水曜 19時～21時
- ・三味線サークル：月曜 14時～16時
- ・女性の会：木曜
- ・健康体操：木曜 13時～15時
- ・こども公民館：金曜 15時～17時

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
 - ・手芸サークル：不定期
 - ・料理教室：不定期
 - ・カラオケサークル：第1土曜 18時～
 - ・その他：子ども農園、綱引き、ムービーづくり、カレーパーティー、敬老会
- ※誰でも参加OKです。参加希望の方は、お気軽に自治会までお越しください。



内間自治会

月～金／13時～17時開所



- ・地域相談窓口：随時
- ・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
- ・子どもの居場所：毎月第2・4土曜 19時～21時
「ふれあいエイサー 体験の場 ゆい」、学習、ゲーム
- ・子ども三線体験 第2・4土曜 19時～21時
- ・その他：伝統綱曳き、伝統エイサー、獅子舞、自治会祭り・敬老会

※参加希望の方は自治会までお気軽にご参加ください。

県営内間団地自治会 ☎946-4804

月曜 10時～13時・20時～22時/火曜 12時～17時
/水曜 10時～15時/木・金曜 12時～17時開所

- ・地域相談窓口：月曜 20時～22時半
- ・いいあんべー（老人会）
第1・3水曜 14時～16時（変更あり）

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
毎週月曜 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・金曜 9時半～20時半
毎年6月開始
- ・太鼓（大人）：木曜 20時～21時半 有料、見学可
- ・囲碁：木曜 9時～
- ・子どもの居場所 第1・3水曜 15時～17時
（長期休暇時変動有り）
- ・その他：新春マラソン大会（三世代交流）、祭り、綱曳き、敬老者慶祝訪問



掛保久自治会 ☎090-3793-7734/自治会携帯

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：木曜 10時半～11時半
 - ・自身体操サークル：月曜 10時半～11時半
 - ・子どもの居場所：毎週木曜 16時～18時
- ※地域住民による公民館広場、後間毛パトロールを、月・水・木・金曜に行っております。
- ※何かありましたら自治会携帯へ連絡をお願いします。



嘉手苅自治会 ☎090-8293-0246

月～金／13時～16時開所

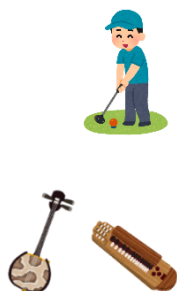
7月～9月 10時～13時開所

- ・地域相談窓口：火曜 14時～16時
- ・子どもの居場所：第2金曜 15時～17時
（不定期/長期休み追加あり）
- ・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
※変動有り。（7月～9月は11時～13時）
- ・卓球：第1・3月曜 10時～12時（変動有り）
- ・その他：綱引き、コスモス（種まき）1月頃開花
※お気軽に自治会までお越しください。



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
(パークゴルフの後手づくり教室)
- ・三線：月曜 14 時～16 時
- ・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
- ・自身体操サークル「健康体操」：金曜 10 時～12 時
- ・琉舞：土曜 14 時～16 時



※自治会員対象ですが、他地域から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。

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
卓球：火曜 15 時～18 時
家庭学習終了後卓球もできますよ
- 朝C a f e：木曜 7 時～7 時半
- ・いいあんべー共生事業：第 2・4 水曜 午後
☆第 2 水曜は、12 時～昼食あります。
- ・介護予防体操：木曜 14 時～16 時
- ・自^{じきょうじゅつ}彊術：金曜 10 時～12 時
(入会費 3,000・月 2,000 円)



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。

●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。



地域住民向け講座



～安心して住み続けられる地域づくりのために～

講 座	内 容
スマホ講座	スマートフォンの普及に伴い、便利アイテムの使い方をマスターして情報社会の波に乗ろう。認知症の方の検索やお散歩の行き先確認にも活用 (LINE、QR コード、Google マップ) 
高齢者疑似体験	歳を重ねることで、日常生活の不憫を感じるが増してきます。その不憫を共有し、労りのできる人づくり。 
介護講座	身近なところで介護の必要性を感じることもあるかもしれません。初めての方が学ぶ介護のノウハウ。 
消費生活講座	訪問販売や悪徳商法の手口を知り、ダマされない、犯罪を招き入れない地域づくりに役立てる。 

※各自治会単位での申請をお願いします。(若干名でも可)

※講座の申し込みは 1 ヶ月以上前にお願いします。

窓口：西原町社会福祉協議会 ☎ 945-3651

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230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：南山カントリー
参加料：1,000円（プレー料金：実費）



～ お問い合わせ ～

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



レファ・フラ・サークル



活動日：毎週 金 曜日
 時 間：午前10時～12時
 場 所：いいあんべ家 多目的ホール
 月会費：2,000円

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 休養室
 年会費：2,000円

西原中央公民館サークル一覧表

令和7年度4月1日現在

No.	活動日	活動内容	サークル名	時間	利用室
1	月	フォークダンス	西原アイリスフォークダンスサークル	10～12	小ホール（2階）
2	月 2・4	琉球かれん	琉球かれん 響の会	14～16	第2研修室（2階）
3	月	カラオケ	西原歌謡同好会	14～16	視聴覚室（2階）
4	火	詩吟	運玉吟友会	10～12	視聴覚室（2階）
5	火	大正琴(中級)	大正琴 さわふじ	10～12	第2研修室（2階）
6	水	太極拳	西原町太極拳同好会	10～12	ホール（1階）
7	火 1～4	スマホ・タブレット	スマホ・タブレット	14～16	第1研修室（1階）
8	火	ヨガ	Shanti Yoga	14～16	小ホール（2階）
9	火 1～4	水彩画（初級）	水彩画サークル「うりずん」	14～16	第2研修室（2階）
10	火	ヨガ	ヨガサークル	18:45～20:45	和室（1階）
11	水 1・3	料理	うちなー料理 美味んぼ	9～12	調理実習室（1階）
12	水 1～4	書道	一心書道会	10～12	第2研修室（2階）
13	水	手話ダンス	手話サークル 四季	12～14	小ホール（2階）
14	水 1～4	フラダンス	レイ・ピカケ	14～15:30	小ホール（2階）
15	水 1～4	生け花	桔梗	14～16	第1研修室（1階）
16	水	パソコン	パソコンサークル	18～21	第1研修室（1階）
17	水	社交ダンス	スポーツ、ダンス、ビュー	20～22	小ホール（2階）
18	木 1～4	遊び書き	遊び書きサークル 結書	10～12	第2研修室（2階）
19	木	水彩画（中級）	水彩画 ひまわり	10～12	第1研修室（2階）
20	木	歌謡舞踊	歌謡舞踊 和の会	13:30～15:30	小ホール（2階）
21	木 1～4	オカリナ	久音の会「ジャスミン」	14～16	第1研修室（1階）
22	木 1・3	日本舞踊	日舞 喜の会	13:30～15:30	和室（1階）
23	木	コーラス	コールにしはら	13～15	ホール（1階）
24	木 1～4	フラダンス	フラサークル バニアナ	20～22	小ホール（2階）
25	金	大正琴（初級）	大正琴 さくら	10～12	第2研修室（2階）
26	金	コーラス	歌ごえ ベルカント 西原	10～12	ホール（1階）
27	金	韓国語	アンニョンハセヨ 韓国語サークル	14～16	第2研修室（2階）
28	金	ウクレレ	Le 'a Le 'a(レアレア)	15～16	第1研修室（1階）
29	金	社交ダンス	西原町社交ダンスサークル	19～21	小ホール（2階）
30	土 1～4	こども三線	子ども三線サークル ひやみかち	9:30～11:00	和室（1階）
31	土	三線（初級）	手習い（ティーナレー）	10～12	第2研修室（2階）
32	土 1・3	指笛	指笛王国おきなわ	14～16	小ホール（2階）
33	土	ダンス	ブレイキン	18～21	小ホール（2階）
34	土	英会話	ゆんたく英会話	10～12	第1研修室（1階）

※見学・体験等の事前予約は必要ありません。直接サークル活動時間帯にお越しください。

☆5週目がある場合、5週目がお休みのサークルもあります。

☆お休み等の確認は公民館までお電話でご確認ください。

西原中央公民館 ☎945-3657

『いいあんべ一家』をご利用下さい！

○ いいあんべ家とは？

西原町に在住・在勤する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、リラクゼーション機器（3種類）・筋力トレーニング用のマシン（2種類）・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

名 称：介護予防拠点施設 西原町いいあんべ家
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



○ 利用器具一覧



・ヘルストロン（20分）
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



・ベッドマッサージ器（10分）
ローラーの動きにより全身のマッサージを行います



・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



・マッサージチェア（15分）
ローラーと空気圧によりマッサージを行います



・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



・リカンベントバイク（自転車）
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・動作のすべてを使えるように「見る力」と「脳力」を鍛えるトレーニング機です

～ いいあんべ家多目的ホールについて ～

ホール使用料： 9時～17時 （500円／1時間）

17時～22時 （700円／1時間）

冷房料金： 1000円／1時間



※ホール使用料と冷房料金は別料金となっております。

※ホール借用の際は、所定の申請用紙で事前申請が必要です。（2か月前から申請可能）

※料金は1時間単位での借用になります。

※ホールの空き状況に関しては、窓口もしくはお電話にてご確認ください。



訓練室の器具の使い方など、利用に関してご不明点等ございましたら、お気軽にスタッフまでお声かけください♪

事業紹介

○ ロコフィット体操 ※前日に電話予約をお願いします。(月曜日の体操の予約は土曜日に電話予約)

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

期 間：令和 7 年 4 月 14 日（月）～令和 8 年 3 月 5 日（木）※1 年毎の更新

日 時：【毎週月曜日】①13：00～13：40 ②14：00～14：40

【毎週水曜日】①10：00～10：40 ②11：00～11：40

※水曜日は参加者で自主運営となります。(各 40 分間)

申込み：窓口にて申込み書類等の提出(指定の書類)・顔写真撮影

※通院している方は、病院からの情報提供書の提出が必要になります。(指定の書類)



○ ロコフィット体操男塾 ※こちらは男性のみの教室です(予約不要)

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

期 間：令和 7 年 4 月 17 日（木）～令和 8 年 3 月 12 日（木）(1 年間)

日 時：【毎週木曜日】13：00～13：40 (40 分間)

申込み：窓口にて申込み書類等の提出(指定の書類)・顔写真撮影

※通院している方は、病院からの情報提供書の提出が必要になります。(指定の書類)



○ 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いただいてからの参加になります。

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

※活動日・活動時間が変更になっている場合があります。

○ いいあんべー共生事業

西原町では介護予防を目的に各行政区の公民館などを拠点とした、いいあんべー共生事業(ミニデイサービス)を30カ所の地域で実施しており、町内に住所を有する40歳以上はどなたでも参加できます。各地域は月に2～3回の活動を行っており、医療講話や健康チェック・体操・趣味活動のどの出前講座等を行うことにより、参加者の健康維持及び増進を図っています。

参加希望の方は、各行政区の公民館・自治会事務所、またはいいあんべー家までお問合せ下さい。

【実施区(30カ所)】

- ・安室・池田・池田ハイツ・上原・内間・翁長・小那覇・掛保久・我謝・嘉手苅・兼久
- ・坂田高層住宅・幸地・幸地ハイツ・小橋川・小波津・小波津団地
- ・呉屋・坂田ハイツ・棚原・津花波・桃原・西原台団地・西原ハイツ・平園・美咲
- ・森川・徳佐田・西原団地・千原



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、
お誘い合わせ
ください。
また、ご家族の
同伴も、大歓迎！



住所：西原町字呉屋 348 番地の 2
(西原町民陸上競技場内)

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。 ☎ (098) 944-1699

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～



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！！

