

心と体の活力は！ 地域デイサービスから！！



目的：市内に居住する概ね65歳以上を対象に、健康チェック・体操・趣味教養講座・グラウンドゴルフ等を実施することで、心身のリフレッシュ・仲間づくり・地域交流を図り、健康で生き甲斐を持ち暮らせることを目的とします。

実施主体：糸満市

運営主体：糸満市社会福祉協議会

利用料：実施地域により異なる（概ね 100 円）



令和 7 年度 実施地区表(45ヶ所)

週	時間	曜日	月	火	水	木	金
第一・第三週目	午前 ★(9:30~11:30) (10:00~12:00)		★国 吉 (15 年目) 大川区 (26 年目)	★喜屋武 (21 年目) ★浜川原 (18 年目) 上之平区 (27 年目)	桃原ニュータウン (19 年目) ★山 城 (12 年目)	★名 城 (19 年目) 南波平 (12 年目)	
	午後 (2:00~4:00)		米 須 (28 年目) 豊 原 (10 年目) 摩文仁 (8 年目)	賀 数 (24 年目) 東辺名 (6 年目)	西崎ニュータウン (26 年目) 西崎 2 丁目 (23 年目)	武富ハイツ (25 年目) 兼城ハイツ (19 年目) 真栄平 (26 年目)	大 里 (28 年目) 福 地 (28 年目) 与座 (24 年目)
第二・第四週目	午前 ★(9:30~11:30) (10:00~12:00)		前端区 (26 年目) 大 度 (11 年目)	照 屋 (19 年目) ★パークタウン阿波根 (5 年目)	西崎 1 丁目 (17 年目) 新島区 (14 年目)	新 垣 (20 年目) 新川区 (17 年目)	★伊 原 (16 年目)
	午後 (2:00~4:00)		新屋敷区 (28 年目) 真栄里 (26 年目)	西 区 (25 年目) 町端区 (21 年目) 西崎第二団地 (5 年目)	座 波 (28 年目) 潮 平 (19 年目) ガタ原 (16 年目)	真 壁 (27 年目) 西川町 (26 年目) 西崎団地 (3 年目)	兼 城 (27 年目) 阿波根西原 (20 年目) 上 里 (7 年目)

※回数は月 2 回程度で実施時間は地域・内容によって違います。

※健康チェック（血圧測定）・健康相談はその都度実施します。



笑って動いてちゃ〜がんじゅう!

令和7年度 中央型運動教室

利用料：1回につき100円 ※対象者 概ね65歳以上の方
 内容：健康体操（筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレ）
 3B体操・リズム体操・ミニ講話・交流会など



・飲み物
・タオル
忘れずにね!

いちゃりば午前 いきいき

- 曜日 … 毎週(月・木)
- 場所 … 糸満市社会福祉センター(大ホール)
- 時間 … 9:30 ~ 11:00



いちまん男塾



男性限定!

- 曜日 … 毎週(水)
- 場所 … 糸満市社会福祉センター(大ホール)
- 時間 … 9:30 ~ 11:00



いちゃりば午後 かりゆし

- 曜日 … 毎週(月・木)
- 場所 … 糸満市社会福祉センター(大ホール)
- 時間 … 13:30 ~ 15:00



いとま〜る教室



買い物
しながら
運動もでき
るさあ!

- 曜日 … 毎週(金)
- 場所 … 糸満市場いとま〜る(屋内広場)
- 時間 … 9:30 ~ 11:00



住民主体型 運動教室

地域で健康づくり、心も体も健康、上等やっさ〜!
 (場所は各公民館やコミュニティーセンターで行っています)

No.	地域	教室名	実施日	時間
1	新垣	新垣「かりゆし」健康増進教室	第1・3・5木曜日	10:00~
2	国吉	国吉さわやか健康クラブ	第2・4・5月曜日	9:30~
3	大川区	大川結結健康クラブ	毎週木曜日	10:00~
4	阿波根	阿波根生き甲斐健康クラブ	毎週火曜日	14:00~
5	豊原	ゆたか健康クラブ	第2・4月曜日	14:00~
6	座波	座波さわやか健康クラブ	第1水曜日	14:00~
7	喜屋武	喜屋武岬健康クラブ	毎週木曜日	9:30~
8	北波平	北波平嘉手久健康クラブ	毎週木曜日	9:30~
9	西崎2丁目	西崎2丁目すまいる健康クラブ	毎週木曜日	13:30~
10	真栄平	真栄平長寿クラブ	毎週火曜日	14:00~
11	潮平	潮平健康サビラ会	毎週月曜日	14:00~

No.	地域	教室名	実施日	時間
12	摩文仁	摩文仁健康クラブ	第2・4月曜日	14:00~
13	西区	サバニ健康クラブ	第1・3・5火曜日	14:00~
14	山城	山城健康わかば会	第2・4・5水曜日	9:30~
15	上里	上里健康クラブ	第1・3・5金曜日	14:00~
16	束辺名	ちかひな健康クラブ	第2・4・5火曜日	14:00~
17	新屋敷	新屋敷区長寿健康クラブ	毎週水曜日	9:00~
18	宇江城	宇江城健康クラブ	毎週木曜日	9:30~
19	パークタウン 阿波根	パークタウン「なかゆくい」 健康クラブ	第1・3・5火曜日	9:30~
20	西崎 第二団地	「うみかじ」健康クラブ	第1・3・5火曜日	14:00~
21	武富ハイツ	武ハイ健康クラブ	第2・4・5木曜日	14:00~

まずは体験から、まっちょいびんど〜!!