



地域でこんな活動やっています!

頭とからだを動かしたい

なまえ	こんな人におすすめ	お問い合わせ先
通いの場 (体操サークル等)	家の近くで地域の人と体操がしたい ※新規サークル立ち上げ支援もできます	社会福祉協議会 地域包括支援センター 介護長寿課
わくわく脳力 アップ教室	脳の機能を維持・活性化する方法や知識を身につけたい	介護長寿課
いきいき筋力 アップ教室	自宅でできる筋トレやストレッチ、健康に役立つ知識を身につけたい	介護長寿課
がんじゅ〜広場	身体のリキミを軽くし、痛みを楽にしたい (動作法)	介護長寿課
ウォーキング DAY	屋外でストレッチや美らがんじゅう体操、ウォーキングをしたい	保健相談センター
ディスコステップ	懐かしの曲に合わせてステップを踏みながら運動したい	保健相談センター
フィットネス教室	自宅でできる筋トレやストレッチ、健康に役立つ知識を身につけたい	保健相談センター

地域の人に喜んでもらえる活動がしたい

なまえ	こんな人におすすめ	お問い合わせ先
ミニデイ ボランティア	生きがい対応型デイサービス(通称:ミニデイ)の利用者が楽しく過ごせるよう、簡単な活動の準備・片付けや配膳などのお手伝いをしてみたい	社会福祉協議会
通いの場のお手伝い	物品の移動など、利用者だけでは難しい準備・片付けのお手伝いをしてみたい(簡単な力仕事ができる方)	社会福祉協議会
生活支援員	福祉に関心があり、認知症の高齢者や障がいを持つ方のお手伝いをしてみたい(活動費支給あり)	社会福祉協議会
健康づくり 推進員	市民の健康づくりを市民ぐるみ地域ぐるみでしてみたい(有償ボランティア)	保健相談センター
母子保健 推進員	こどもが好きで、子育て中の親やこどものために協力してみたい(有償ボランティア) ※75歳未満の方	こども家庭課

交流・趣味・学びなどの活動がしたい

なまえ	こんな人におすすめ	お問い合わせ先
生きがい対応型 デイサービス (通称:ミニデイ)	外出する機会が少ない人等で、地域の人と交流しながら楽しく過ごしたい	各自治会 社会福祉協議会
老人クラブ	さまざまな趣味活動を通して、交流しながら楽しく過ごしたい	各自治会 老人クラブ連合会
趣味サークル	多様な趣味のサークル活動がしたい	赤道老人福祉センター 伊利原老人福祉センター 中央公民館
認知症カフェ	認知症や介護について関心があり、気軽に話したり聞いたりしたい	地域包括支援センター 介護長寿課
認知症サポーター 養成講座	認知症について学び、認知症の人やその家族を支える方法を知りたい ※団体向けの開催もできます	介護長寿課
元気はつらつ シニア塾	高齢者が元気に暮らし続けるための、さまざまな知識を学びたい	介護長寿課
はごろも 長寿大学	高齢者の生活や心理学、沖縄の文化などさまざまな知識を学びたい	介護長寿課
出前健康講座	栄養・お口の健康講話	サークルなどの集いの場で、栄養やお口の健康についての講話をしてほしい 介護長寿課
	仲間で 美らライフ	サークルなどの集いの場で健康についての講話をしてほしい 内容:生活習慣病、健診結果の見方、運動、筋肉量測定 など 保健相談センター

シルバーパスポートの利用特典



高齢者の外出や健康づくり、生きがいづくりを応援するために満65歳になった方にお送りしているカードです。

カードを提示することで、**宜野湾市立体育館トレーニングルーム 利用料無料** などさまざまな特典が受けられます。

お問い合わせ先…介護長寿課

お問い合わせ先

高齢者の相談窓口	地域包括支援センター	
	ふてんま	098-943-4165
	かいほう	098-942-8377
	ふれあい	098-897-4165
	ぎのわん	098-896-1339

介護長寿課	098-893-4403
社会福祉協議会	098-892-6525
赤道老人福祉センター	098-893-6400
伊利原老人福祉センター	098-890-7131
保健相談センター	098-898-5583
こども家庭課	098-893-4121