

# 地域の「自主体操サークル」 「高齢者交流サロン」のご案内

お住まいの地区でいつまでも健康的に生き生きとした生活をするのできるよう、「自主体操サークル」活動や「高齢者交流サロン」活動を各地域の公民館等で行っています。対象地区にお住まいの方であれば、どなたでも自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。



## 【具志川ひがし地区】

場所		対象地区	曜日	問い合わせ先 公民館	
体操サークル	1	平良川公民館	平良川	毎週水曜 14時～16時 【カラオケの前に実施】	098-973-6059
	2	喜仲公民館	喜仲	毎週金曜 10時～11時半	098-979-0503
	3	兼箇段公民館	兼箇段	毎週土曜 14時～15時	098-973-3552
	4	大田公民館	大田	毎週水曜 14時～15時	098-973-3581
	5	上江洲公民館	上江洲	第1・第3・第4木曜 10時～10時半	098-973-3555
	6	西原公民館	西原	毎週月曜 13時～15時 毎週金曜 10時～12時	098-973-3427
高齢者交流サロン	7	米原公民館	米原	毎週月・水 14時～16時	098-973-3431
	8	川田公民館	川田	毎週火・水・木 14時～16時	098-973-3556
	9	赤野公民館	赤野	毎週水曜 14時～15時 金曜 10時～11時	098-973-9212
	10	安慶名公民館	安慶名	毎週火曜 14時～16時 金曜 9時半～11時半 (金曜は体操後に三線)	098-972-6052
	11	具志川公民館	具志川	毎週火・木 14時～15時	098-973-3407
	12	上平良川公民館	上平良川	毎週月・金 14時～15時40分	098-973-3493

## 【具志川きた地区】

場所		対象地区	曜日	問い合わせ先 公民館	
体操サークル	1	天願公民館	天願	毎週火・木 11時～12時 体操前 10時～グランドゴルフをしています。体操のみの参加も可	098-972-3573
	2	みどり町5・6丁目公民館	みどり町 5・6丁目	毎週火曜 10時～11時 木曜 14時～15時	098-972-5606
	3	昆布公民館	昆布	毎週金曜 10時～11時	098-972-3574
	4	東恩納公民館	東恩納	毎週水曜 14時～15時	098-964-3255
	5	美原公民館	美原	毎週木曜 14時～15時	098-965-4713
	6	みどり町3・4丁目公民館	みどり町 3・4丁目	毎週月・金 14時～16時	098-974-5839

## 【具志川みなみ地区】

場所		対象地区	曜日	問い合わせ先 公民館	
体操サークル	1	塩屋自治会	塩屋	第2・4火曜日 10時～	098-973-1936
	2	豊原公民館	豊原	毎週火・木 10時～	098-973-1312
	3	高江洲公民館	高江洲	毎週火曜 10時～11時	098-973-3571
	4	新赤道公民館	新赤道	毎週水曜日 14時～15時	098-973-6076
	5	大原団地自治会 集会所	赤道	毎月火曜日 10時～12時 毎週木曜日 19時～21時	098-974-8788
交流サロン 高齢者	6	新赤道公民館 (つむぎの会)	新赤道	毎週火・金 10時～12時	098-973-6076
	7	志林川公民館	志林川	毎週火曜 10時～12時 【ストレッチ、リズム体操】 毎週金曜 10時～12時 【ストレッチ、百歳体操】	098-973-9009

交流サロン 高齢者	8	宮里公民館	宮里	毎週火曜 15時～ 水曜 10時～12時	098-973-9013
	9	江州公民館	江州	毎週火・木・金 10時～12時	098-973-3001
	10	赤道公民館	赤道	毎週月・木曜日 10時～12時	098-973-3432

## 【石川地区】

場所		対象地区	曜日	問い合わせ先 公民館	
体操サークル	1	中央公民館	石川中央	毎週月曜 10時～12時	098-964-3630
	2	宮前公民館	宮前	貯筋クラブ 毎週木曜 10時～12時	098-965-1113
	3	南栄公民館	南栄	毎週木曜 14時～16時	098-964-4263
	4	嘉手苅公民館	嘉手苅	第1水曜 9時半～11時	098-964-4350
交流サロン 高齢者	5	城北公民館	城北	毎週月・金 14時～17時	098-964-5022
	6	旭公民館	旭	毎週木曜 10時～12時 毎週土曜 15時～18時	098-965-4520
	7	石川第二団地	嘉手苅	毎週月・水 15時～17時	080-8564-8513

## 【勝連地区】

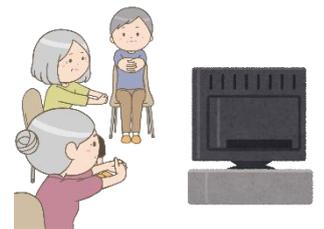
場所		対象地区	曜日	問い合わせ先 公民館	
体操サークル	1	南風原公民館	南風原	毎週水曜 10時～11時	098-978-2235
	2	平安名公民館	平安名	毎週金曜 14時～15時	098-978-2237
	3	内間公民館	内間	毎週水曜 14時～15時	098-978-2238

## 【与那城地区】

場所		対象地区	曜日	問い合わせ先 公民館	
体操サークル	1	池味公民館	池味	毎週木曜 14時～15時	098-977-8256
	2	上原公民館	上原	毎週水曜 10時～12時	098-977-8166
	3	伊計いこいの家	伊計	毎週月曜 10時～11時半	098-977-7373
	4	平安座公民館	平安座	毎週火曜 14時～ (体操後はカラオケ)	098-977-8127
	5	浜公民館	浜	毎週水曜 14時～15時	098-977-8450
	6	照間公民館	照間	毎週水曜 11時～11時40分 (10時からは自彊術を実施)	098-978-2233
	7	饒辺公民館	饒辺	毎週火曜・金曜 14時～ (金曜日は、体操終了後に自彊術も 行います)	098-978-2232
交流サロン 高齢者	8	与那城公民館	与那城	毎週月・木 13時半～15時半 (木曜…体操後に三線) 毎週火曜 19時～21時	098-978-2230

(令和3年4月末現在の情報です)

\*新型コロナウイルスの感染状況により、活動を休止している場合があります。活動状況をお問い合わせのうえ、ご参加ください。



うるま市 介護長寿課 地域支援係  
☎電話 098-973-5112

