

つどいの場マップ



石垣市地域包括支援センター

令和7年9月現在

本資料をご覧くださっているみなさまへ

○石垣市にお住まいのシニアのみなさんに向けて、「何か活動を始めたい!」「仲間づくりをしたい!」「集える場所を知りたい!」と思い立ったときに、参考にさせていただけるよう石垣市の集いの場の情報を収集し、マップにしました。

○情報は常に変わっていくため、内容が変更している場合もあります。

○掲載されている情報は、生活支援コーディネーターが住民の方や関係機関などへの聞き取りやホームページ等から収集した情報をもとに活動の場へ足を運び作成しています。

○市内すべての活動を網羅しているものではありませんので「こんな活動を知っている」「うちの活動も載せてほしい」など、みなさんからの情報も随時お待ちしております。

ぜひ、地域包括支援センターの生活支援コーディネーターまでお声掛けください。

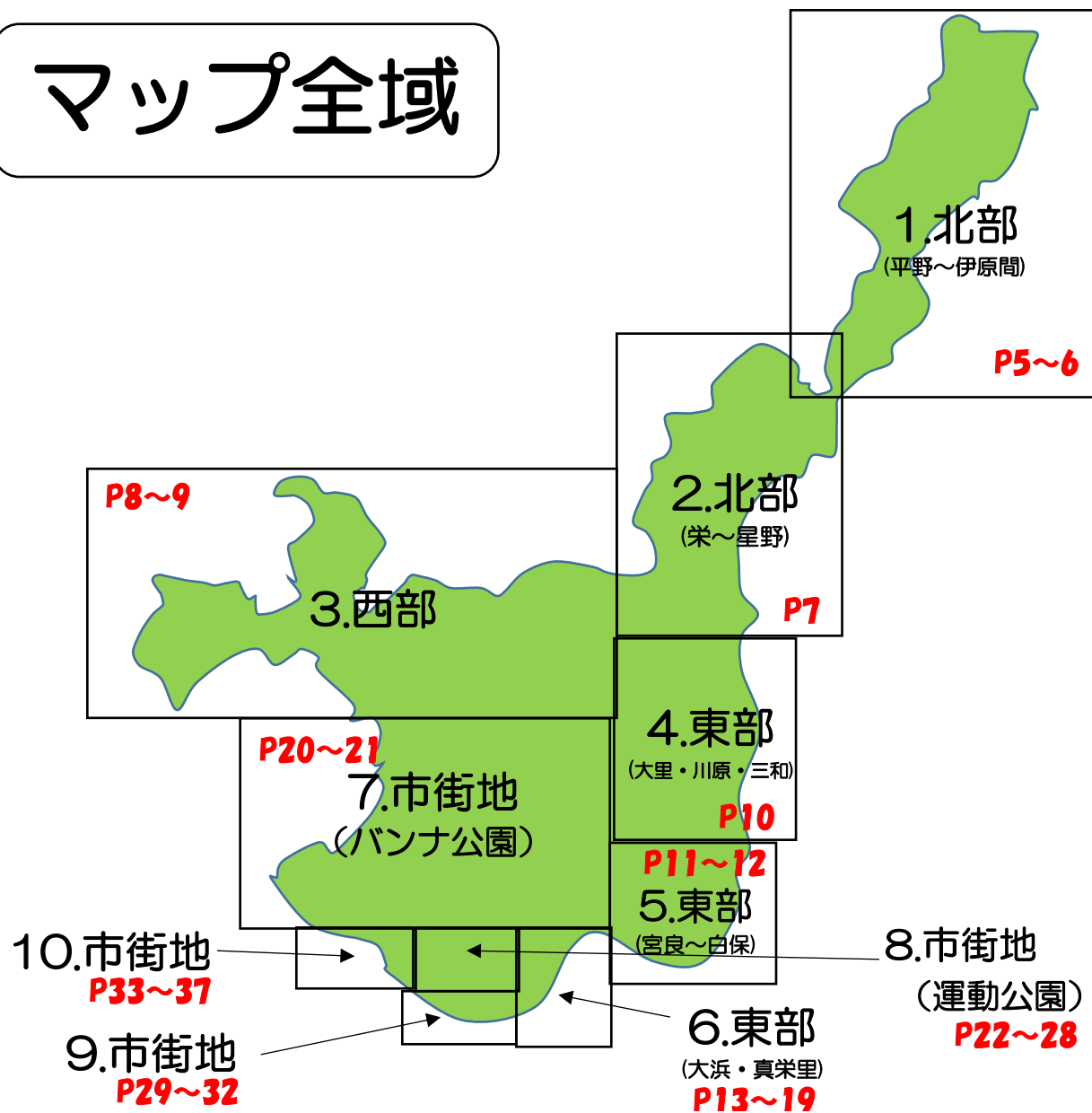
【おねがい】

○活動参加を希望される場合は、各お問い合わせ先へご連絡ください。（尚、直接見学を希望の活動もありますのでご確認ください）

○本資料の配布につきましては、石垣市地域包括支援センターへ来所いただくか、石垣市のホームページで閲覧、ダウンロードも可能です。

石垣市地域包括支援センター：0980-84-3333

マップ全域



マップの色分け

1

いきいき 百歳体操

手首や足首におもりをつけて
ゆっくりと手足を動かす体操。
地域の方々が集まり住民が主
体となって各地域で週1回介護
予防に取り組む。

2

生きがい対応型 デイサービス

生きがいづくりや心身機能の維
持向上のため地域の公民館等で
生きがいデイサービスを開催。

3

その他の つどい

いきいき百歳体操 一覧

〈1北部〉

- P5 ①ひらの月桃クラブ
④100才体操平久保会

- P6 ⑥明石会
⑦伊原間がじゅまる会

〈2北部〉

- P7 ⑧栄マーペークラブ
⑨伊野田いきいき会

〈3西部〉

- P9 ⑫富野会
⑭アララガマ吉原会
⑯川平むりぶし会
⑰名蔵会

〈5東部〉

- P12 ⑳いきいき百歳体操 白保会
㉓さにしゃクラブ

〈6東部〉

- P14 ㉔イソベ長寿会
㉔カースンヤー会
P15 ㉔おっかん家体操クラブA
㉔おっかん家体操クラブB

〈8市街地〉

- P25 ㉔びさいゆんたくサロン
㉔大川マフタネー会

- ㉔ふーがー会
P26 ㉔登野城いやまし会（午前）
㉔登野城いやまし会（午後）

- ㉔みやとり会
P27 ㉔登野城ふれあい会

〈9市街地〉

- P30 ㉔真栄里いきいき百才体操
㉔あかばな会
㉔あまかわ茶論会

〈10市街地〉

- P34 ㉔新川100歳会
P35 ㉔新栄町老悠会
㉔いきいき百歳体操 美崎シニアクラブ
P36 ㉔ふたば常盤会

生きがい対応型デイサービス 一覧

- P5 ㉔ひらのなかよし会

- P6 ㉔平久保みどり会

- P7 ㉔伊野田ひまわり会
㉔星野かりゆし会

- P9 ㉔桴海にこにこ会
㉔吉原泉会

- ㉔川平寿会

- P10 ㉔三川ゆがふ会

- P12 ㉔白保ゆがふ会

- ㉔宮良川会

- P14 ㉔いそべ長寿会
㉔大浜あかようら会

- P15 ㉔大浜アカハチ会

- P25 ㉔平得親しみ会

- ㉔大川ゆむつ会

- P26 ㉔石垣尚寿会

- P27 ㉔登野城サザン会・登野城ほがらか会

- P30 ㉔でいご会

- P34 ㉔新川がんじゅう会

- P36 ㉔双葉なかよし会

その他のつどい 一覧

〈1北部〉

P5 ③平野シネマ（映画鑑賞、ゆんたく）

P6 ⑪⑫Vishuva ヨーガ教室

〈4東部〉

P10 ⑩フレンドリーシニア（サッカー）

〈6東部〉

P14 ⑩大浜ゲートボール愛好会

③①がんばろう会（グランドゴルフ）

③②オリビタグラウンドゴルフ愛好会

P15 ③④大浜老人クラブ長寿会ラジオ体操会

③⑤大浜南十字星グランドゴルフ

③⑧3B体操教室

P16 ③⑨石垣市老人クラブ連合会趣味のクラブ

④⑩3B友利教室

⑤⑧混声合唱団海音(カノン)

⑧⑨石垣女声コーラスあかようら

⑪⑫⑬シオリGYM石垣島

⑫⑭手話しゃべり場シニア

P17 ⑫⑮なかよし音楽教室

⑫⑯石垣市高齢者大学

⑫⑰いそべ子どもホッ！とステーション

⑫⑱八重山古典民謡保存会本部長浜寛研究所

〈7市街地 バンナ公園〉

P20 ④⑪ウォーキング仲間

⑩⑨絵手紙の会

⑩⑫ yoga circle BE YOU(ヨガ)

P21 ⑪⑬Vishuva ヨーガ教室

〈8市街地〉

P23 ④⑫壮健クラブ（ソフトテニス）

④⑬美香月クラブ（ソフトテニス）

④⑭石垣市中央運動公園子どもの広場
ラジオ体操会

④⑮ラッキー（卓球）

④⑯西村卓球教室

④⑰ラケットテニスサークル

④⑱やいまラージボール卓球愛好会

P24 ④⑲ y's company（フィットネス教室）

⑤⑩フィットネスサークル

『アクティブカリプソ』（ズンバ）

⑤⑪3B体操友 金城教室

⑤⑫朝の会（バドミントン）

⑤⑬サードシャトル（バドミントン）

⑤⑭ジャザサイズ石垣

P25 ⑤⑰石垣市フォークダンスクラブ

⑤⑱アップル公園ラジオ体操会

P26 ⑥⑬大川老人クラブ寿会

ゲートボール愛好会

⑥⑭健康太極拳

⑥⑮沖縄海邦岳風会いしがき詩吟教室

⑥⑯囲碁の石庭

P27 ⑦⑰3B友利教室

⑦⑱みやとりラジオ体操会

⑦⑲さわやか3B体操

⑦⑳石垣市民謡愛好会

P28 ⑧⑱秀風会本盛秀・美奈子

八重山民俗舞踊研究所

⑧⑲⑳ヨーガ療法(NPOヨーガ療法士協会沖縄)

〈9市街地〉

P30 ⑨⑰真栄里多幸座の会

⑨⑱(医)恵山会

メディカルフィットネスわいど

P31 ⑨⑲でいご会（ゆんたくと踊り）

⑨⑳マンタ公園ラジオ体操会

⑨㉑マンタ会グランドゴルフ

⑨㉒カーブス石垣島登野城（女性専用フィットネス）

⑧⑧ オカリナサークル

P32 ⑨⑨ めちぐすいカフェ（認知症カフェ）

⑩⑧ グランドゴルフを通して体を動かす会

⑪⑨ ロックモック(グループラン)

〈10市街地〉

P34 ⑩① 石垣尚寿会ゲートボール愛好会

⑨② めだかの学校

⑨③ 仲座3B体操教室

P35 ⑨⑧ 石垣漁港ハーリー 1 組 グランドゴルフ

⑨⑨ おれんじユンタク会

⑩⑩ ビルパニ（トレーニングジム、介護予防運動）

⑩② 双葉常盤会老人クラブ

グラウンドゴルフ

P36 ⑩① 新川公園ラジオ体操会

⑩⑤ 双葉ラージクラブ

⑩⑥ まきら健康塾

⑩⑦ 舟蔵公園体操クラブ（ラジオ体操）

⑩⑩ ズンバゴールド&ストレッチ

P37 ⑪③ サザンクロス

⑪② プロギング石垣

⑪③ 子どもたちの居場所 ていだぬふぁ

1.北部

平野・平久保・久宇良
明石・伊原間



2.北部

①ひらの月桃クラブ

体操後、ゆんたく会あります。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：平野民家
日時：毎週火曜日14時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：詳しい場所は地域
包括支援センターまでお問い合
わせください。

②平野なかよし会

活動内容：いきがい対応型
デイサービス

場所：平野公民館
日時：第4水曜日
9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

③ 平野シネマ



1日1～3本立て。おばあ向け、おじい向け、
中間層向けと上映タイトルを変えています。
上映スケジュール等の詳細連絡用LINEグ
ループあります。下記までお問い合わせく
ださい。タイトルリクエストも可能。

活動内容：映画上映とゆんたく
場所：平野公民館
日時：毎月一回 高齢者向け16時
頃～、中間層向け19時頃～
参加費：無料(但しドリンク代は別)
対象者：誰でも
問い合わせ：090-1655-7800
(中村)

④100才体操 平久保会

体操後、ゆんたく会あります(不
定期)。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：平久保公民館
日時：毎週月曜日10時半～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑤ 平久保みどり会

活動内容：いきがい対応型
デイスサービス

場所：平久保公民館

日時：第1金曜日

9時半～11時半

対象者：概ね65歳以上の方

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑥ 明石会

体操後、ゆんたく会あります。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：明石公民館

日時：毎週水曜日14時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑦伊原間 がじゅまる会

体操後、ゆんたく会あります。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：伊原間公民館

日時：毎週火曜日9時半～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑪⑥ Vishuva(ヴィシュヴァ) ヨーガ教室

腹式呼吸をベースにして全身
を使って身体をゆっくり動か
していきます。最後のクール
ダウンで全身が喜ぶ声を聞き
ましょう。

活動内容：ヨーガ

場所：伊原間公民館

日時：水曜日10時半～12時

参加費：1000円/回

対象者：誰でも

問い合わせ：090-8293-
6264（矢内）

2.北部

栄・兼城・下地・多良間・
伊土名・伊野田・星野



⑧ 栄マーペークラブ

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：栄自治公民館

日時：毎週日曜日14時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑨ 伊野田 いきいき会

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：伊野田自治公民館

日時：毎週水曜日14時半～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑩ 伊野田ひまわり会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：伊野田自治公民館

日時：第2金曜日

9時半～11時半

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会

84-2211

⑪ 星野かりゆし会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：星野公民館

日時：第1月曜日

9時半～11時半

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会

84-2211

3.西部

富野・米原・吉原・川平・
崎枝・名蔵



⑫ 富野会

体操後、ゆんたく会あります。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：富野公民館
日時：毎週日曜日13時半～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑬ 桴海にここにこ会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：米原公民館
日時：第3金曜日
9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑭ アララガマ吉原会

吉原日曜市も同時開催してま
す。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：吉原公民館
日時：毎週日曜日9時半～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑮ 吉原泉会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：吉原公民館
日時：第3火曜日
9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑯ 川平むりぶし会

体操後、ゆんたく会あります
(不定期)。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：川平公民館
日時：毎週木曜日9時半～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑰ 川平寿会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：川平公民館
日時：第1水曜日
9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑱ 名蔵会

体操終了後、カラオケあります。
ゆんたく会、季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：名蔵公民館
日時：毎週水曜日14時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

4.東部

大里・川原・三和



サッカーパーク
あかんま

底原ダム



大里公民館



大里

至2.北部

至3.西部

宮良



川原公民館

19

三和公民館

南川原

★バス停

至5.東部

盛山北

石垣空港

南ぬ島石垣空港

盛山南

⑱ 三川ゆがふ会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：川原公民館
日時：第3水曜日9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接
お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑳ フレンドリー シニア

スライディング禁止！
楽しくわきあいあいとサッカーしています。
最高齢70代のメンバーもいます！
活動内容：サッカー
場所：サッカーパークあかんま
日時：第1日曜日10時～12時
対象者：50歳以上
参加費：500円/回
問い合わせ：興味のある方は直接
お越しください。

5.東部

宮良・白保



㉑ いきいき百歳体操 白保会

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：白保公民館
日時：毎週日曜日9時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

㉒ 白保ゆがふ会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：白保公民館
日時：第2木曜日
9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

㉓ さにしゃクラブ

体操後、ゆんたく会あります。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：宮良公民館
日時：毎週土曜日10時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

㉔ 宮良川会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：宮良公民館
日時：第2火曜日
9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

6.東部

大浜・真栄里



②⑥ イソベ長寿会

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：県営磯辺団地集会所
日時：毎週土曜日9時半～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

②⑦ いそべ長寿会

活動内容：生きがい対応型
 デイサービス
場所：県営磯辺団地集会所
日時：第4木曜日
 9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

②⑧ カースンヤー会

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：大浜公民館
日時：毎週日曜日9時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

②⑨ 大浜あかようら会

活動内容：生きがい対応型
 デイサービス
場所：大浜公民館
日時：第1木曜日
 9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

③⑩ 大浜ゲートボール 愛好会

やってみないと分からない楽し
さがあります。ぜひ一度体験し
に来てください。

活動内容：ゲートボール
場所：大浜公民館の東GB場
日時：毎週金曜日14時～
16時（夏期は16時～18時）
対象者：誰でも
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

③⑪ がんばろう会

グラウンドゴルフの後にはゆんた
く時間もあります。好きな飲み
物を持って参加してください。

活動内容：グラウンドゴルフ
場所：石垣スポーツパークむりかぶし
日時：月土 15時～16時半
対象者：誰でも
参加費：300円（パーク利用料）
問い合わせ：86-7181
（霜鳥）

③⑫ オリビタグラウンドゴルフ愛好会

「健康維持のため」「仲間たちとの絆を深める」同期生だから話が
通じ合い、プレイ後は昔懐かしの話題で笑いあり!! 楽しんでいます。

活動内容：グラウンドゴルフ
場所：石垣スポーツパークむりかぶし
日時：月木 10時～12時
対象者：石垣中学校14期会および昭和22年生
参加費：月会費1500円（むりかぶし会費）、ビジター利用は300円
問い合わせ：090-4359-5846（真志喜）
090-7162-0872（田本）

③③ 大浜アカハチ会

活動内容：生きがい対応型
デイスサービス
(通常グランドゴルフ)

場所：仲皿パーク

日時：第4月曜日

9時半～11時半

対象者：概ね65歳以上の方

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会

84-2211

③④ 大浜老人クラブ長寿会ラジオ体操会

(※ラジオ体操会グループ)

「正しいラジオ体操で健康づくり・正しいラジオ体操で体を整えよう!」「健康寿命を延ばしましょう。継続は健康なり」
ラジオ体操を正しくメリハリをつけ”各部位を意識”して行えば、全身の筋肉と関節が刺激され老化とともに弱っていく筋肉を維持すると同時に、身体を若返らせてくれます。公認のラジオ体操指導士が正しいラジオ体操を指導。

活動内容：ラジオ体操第一第二、みんなの体操・AYT体操、
ミニ筋トレ等

場所：崎原公園（大浜249-1）

日時：毎週火曜日6時半～

対象者：誰でも

参加費：100円/月

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

③⑤ 大浜南十字星

グランドゴルフ

グランドゴルフ後の交流会までが活動です。飲食しながらゆんたく。石垣市で一番海に近いコートで綺麗な海を見ながら日頃のストレスを発散。

活動内容：グランドゴルフ

場所：シーサイド富山フラワー
ガーデン（富山宅東側GG場 大浜
229）

日時：第1日曜日16時～

対象者：誰でも

参加費：1000円/回（利用料
100円+飲食費として）

問い合わせ：82-9857（富山）

③⑥ おっかん家 体操クラブA

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：皆家族事務所

(大浜147-2)

日時：土曜日9時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

③⑦ おっかん家 体操クラブB

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：皆家族事務所

(大浜147-2)

日時：土曜日13時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

③⑧ 3B体操教室

3B体操の良さは音楽にのせて体操したり軽快なリズムで動いたり、しっとり伸びやかなダンス的動き等があり楽しみながら健康づくりができます。

活動内容：体操による健康づくり

場所：富山スタジオ（大浜311番地）

日時：月曜日19時～20時15分、火曜日14時50分～16時05分

木曜日19時～20時15分、金曜日19時～20時15分

土曜日14時50分～16時05分

対象者：成人～高齢者、障がいのある方

参加費：月謝制 週1回コース2000円、週2回コース3000円

問い合わせ：090-7923-0299（富山）

③⑨ 石垣市老人クラブ連合会趣味のクラブ

高齢者の生きがいと健康づくり、仲間づくり等、24の趣味のクラブが多彩な活動をしています。※福祉バスによる送迎があります。

活動内容：趣味クラブ（踊り、体操、囲碁、カラオケ、三線、
絵画、GG、GBなど）※詳細は18ページ参照

場所：石垣市老人福祉センター（真栄里402番地）

日時：月～金曜日

対象者：60歳以上で老人クラブ会員であること

参加費：老人クラブ会員であると受講料無料

問い合わせ：石垣市老人クラブ連合会 83-8126

④⑩ 3B友利教室

3つの道具を使って楽しくダンスやストレッチ。太極拳やヨガの要素も交えながら体を動かしています。参加希望の方は一度ご連絡の上、ご参加ください。

活動内容：3B体操

場所：杜のホール(八重の杜2階)

日時：木曜日20時～21時

対象者：誰でも

参加費：500円/回

問い合わせ：090-8292-7293（友利）

⑤⑧ 混声合唱団 海音（カノン）

歌の好きな者が集まって楽しく歌っています。

活動内容：混声合唱を楽しむ、コンサートへの出場等

場所：杜のホール(八重の杜2階)

日時：月曜日19時～21時

対象者：歌の好きな方なら
どなたでも♪

参加費：3000円/月

問い合わせ：090-1097-0120(増田)

⑧⑨ 石垣女声コーラス あかようら

昭和59年結成。歴史ある八重山唯一の女声コーラス。歌の力を借りて元気に楽しく和気あいあい頑張っています。

活動内容：歌の練習

場所：杜のホール(八重の杜2階)

日時：毎週木曜日19時～21時

対象者：年齢問わず誰でも

参加費：12000円/年

問い合わせ：090-4991-9739（黒島）

⑪④ シオリGYM石垣島

「最近つまずきやすくなった」「体力が落ちてきた気がする」そんなお悩みはありませんか？シオリGYMでは60歳以上の方に向けた無理のない運動プログラムをご用意しています。やさしい筋トレやストレッチで転倒予防や姿勢改善、体力維持をサポート！運動が苦手な方や初めての方でも安心して取り組みます。一緒に元気でいきいきとした毎日を目指しましょう。

活動内容：トレーニングジム、体を支える筋肉づくり、日常動作の安定を目指す運動

場所：大浜1349-288(太陽の里敷地内)

日時：月～日曜日9時～23時（スタッフアワー9時～18時）

対象者：60.70.80代の方、大歓迎！

参加費：65歳以上 5500円/月

※一年まとめて申し込むと料金が安くなります。

問い合わせ：87-8904

⑫⑤ 手話しゃべり場 シニア

活動内容：手話でのゆんたく

場所：石垣市役所1階 市民広場

日時：毎月第3水曜日

19時～20時

対象者：60歳以上の方

参加費：無料

問い合わせ：石垣市障がい福祉課
82-9947

※参加には事前登録が必要です。
※送迎はありません。

115 なかよし音楽教室

音楽を楽しみながら脳の活性化！指の体操や脳トレゲームで楽しくピアノが弾けるようになる！初心者でも大丈夫、指一本からでも始められます。笑って歌って楽しく脳トレ♪訪問レッスンも対応可能。

活動内容：シニアのための脳トレピアノ教室

場所：なかよし音楽教室(大浜128-2F)

日時：完全予約制

対象者：誰でも

参加費：個人レッスン 2500円/1回30分
グループレッスン(3名～) 2000円/1回60分
※入会金あり(詳細はお問い合わせください)

問い合わせ：090-7011-8172 (吉田)

121 石垣市高齢者大学

高齢者が自ら学びを深め、仲間づくりを楽しむための生涯学習の場です。心身ともに健康で、活気に満ちた生活を送りましょう！

活動内容：八重山の歴史や芸術、健康や教養等に関する10講座
部活動あり

場所：市役所(講座によって場所は変わる)

日時：2年制(4～10月)

対象者：市内に住所を有する65歳以上の者で健康で学習意欲があり
開設期間を通じて通学できる者

※要申し込み(申込時期等、詳細は直接お問い合わせください)

参加費：受講料無料(教材費等は実費)

問い合わせ：石垣市教育委員会いきいき学び課 83-0373

124 いそべ子どもホッ！とステーション

子どもと接することが好き、子どもと一緒に過ごす元気になる・・・！という方ぜひ一度遊びに来て下さい。お待ちしております。
ボランティアさんも募集しています。

活動内容：みんなの居場所

場所：磯辺団地自治会室(大浜1349-1)

日時：月水金 13時～18時

対象者：子どもから高齢者まで幅広く

参加費：無料

問い合わせ：合同会社シアターウル
090-6323-203 (吉田)



126 八重山古典民謡保存会本部 長浜寛研究所

和気あいあいと話しながら、民謡を楽しく弾けるようになりましょう。

活動内容：八重山古典民謡、沖縄民謡

場所：大浜147-2 (旧小浜商店)

日時：水曜日16時～

土曜日15時～

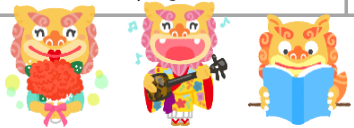
対象者：子どもから高齢者まで年齢問わず

参加費：3000円/月

問い合わせ：090-2399-2849 (長浜)

③石垣市老人クラブ連合会趣味のクラブ

活動場所		石垣市老人福祉センター		住所	石垣市字真栄里402番地			
対象者		60歳以上で老人クラブ会員であること						
利用方法		石垣市老人クラブ連合会事務局にある入会申込書に記入の上、各単位老人クラブ会長より証明書をいただき、石垣市老人クラブ連合会へ申し込みする。						
利用料		※老人クラブ会員であると受講料無料（各老人クラブの会費は地域によって異なります）						
備考		福祉バスによる送迎があります。（運行表次のページに添付） ※石垣市老人クラブ連合会事務局は、石垣市老人福祉センター内にあります。						
	クラブ名	開催日	開催時間		クラブ名	開催日	開催時間	
1	囲碁B	毎週月曜日	午前10時～12時		13	囲碁A	毎週木曜日	午前10時～12時
2	シニア3B体操	毎週月曜日	午前10時～12時		14	ハワイアン・フラ	毎週木曜日	午後2時～4時
3	舞踊	毎週月曜日	午後2時～4時		15	詩吟	毎週木曜日	午後2時～4時
4	大正琴歌謡	毎週月曜日	午後2時～4時		16	三線	毎週木曜日	午後2時～4時
5	カラオケB	毎週月曜日	午後2時～4時		17	フォークダンス	毎週金曜日	午前10時～12時
6	手芸	毎週火曜日	午後2時～4時		18	社交ダンス	毎週金曜日	午後2時～4時
7	大正琴民謡	毎週火曜日	午後2時～4時		19	カラオケA	毎週金曜日	午後2時～4時
8	創作舞踊	毎週火曜日	午後2時～4時		20	ふれあい農園	毎週水曜日	
9	卓球A	毎週水曜日	午前10時～12時		21	絵画	毎月第1・3火曜日	午後2時～4時
10	健康体操民踊	毎週水曜日	午後2時～4時		22	月例ゲートボール	毎月第1火曜日	午前9時～
11	書道	毎週水曜日	午後2時～4時		23	月例グラウンドゴルフ	毎月第4火曜日	午前9時～
12	卓球B	毎週木曜日	午前10時～12時		24	中国語講座	毎月第1・3金曜日	午後2時～4時



※都合により、変更になる場合があります。ご了承下さい。



石垣市老人福祉センター 福祉バス運行表



※趣味のクラブへの行き帰り専用

【西部方面】

	停留所	偶数月	奇数月
	石垣市老人福祉センター発	12:50	13:22
1	登野城5町内バス停前	12:57	13:29
2	登野城2町内バス停前	12:58	13:31
3	いしなぎ屋前	12:59	13:32
4	みやとり御嶽前	13:00	13:33
5	マイツバ御嶽前	13:02	13:34
6	丸高商事前	13:03	13:35
7	ツンマーセ	13:05	13:36
	真喜良第2団地折り返し	13:09	
8	唐真商店前	13:11	13:40
9	マックスバリュ新川店	13:12	13:42
10	マエダ機械前	13:14	13:44
11	旧市役所前(南京堂前)	13:16	13:46
12	博物館前	13:19	13:48
13	裁判所前	13:20	13:49
14	八重山毎日新聞社前	13:22	13:50
15	ベスト電器登野城店前	13:23	13:51
16	平得公民館入口前	13:24	13:53
	石垣市老人福祉センター着	13:29	

【東部方面】

	停留所	偶数月	奇数月
17	白保郵便局前	13:42	13:10
18	宮良西バス停前	13:45	13:12
19	磯辺バス停前	13:48	13:16
20	大浜JA前	13:52	13:19
	石垣市老人福祉センター着		13:21

日によって停まらないバス停がある可能性があるため、ご利用希望者は老人福祉センターまでお問合せください。

老人福祉センター TEL : 83-8126

無料



7.市街地

登野城～新川



④1 ウォーキング仲間

ここで知り合い仲間になって楽しくウォーキング、ゆんたくしてます。9時半頃には東屋でゆんたくしていることが多いです。

活動内容：ゆんたくとウォーキング

場所：バナナ公園西口東屋

日時：毎日8時半～10時頃

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接東屋までお越しください。

⑩9 絵手紙の会

好きなモチーフを描き、短い文を添えて 絵手紙にします。気軽にご参加ください。

活動内容：月1回の定例会

年4～5回の作品展示

場所：石垣青少年の家

日時：第2月曜日 10時～12時

対象者：誰でも

参加費：2000円/年

問い合わせ：090-8290-1193(長浜)

⑪2 yoga circle BE YOU

現在活動休止中ですが2025年の秋に再開予定です。詳細はお問い合わせください。

活動内容：ヨガ、呼吸法、

瞑想、シェア

場所：バナナ公園D棟(自然観察広場)

日時：土曜日9時半～10時40分

対象者：ヨガに興味のある方は誰でも

参加費：1000円/回(初回500円)

問い合わせ：090-9827-0476

(不在の場合は折り返します) (松中)

117 Vishuva(ヴィシュヴァ)
ヨーガ教室

腹式呼吸をベースにして全身を使って身体をゆっくり動かしていきます。最後のクールダウンで全身が喜ぶ声を聞きましょう。

活動内容：ヨーガ

場所：バナナ公園D棟(自然観察広場)

日時：火金10時半～12時

参加費：1000円/回

対象者：誰でも

問い合わせ：090-8293-6264
(矢内)

各地域の情報は随時募集中です！

「こんな活動を知っている」「私たちの活動も載せてほしい」などありましたらご連絡ください。



8.市街地

石垣・大川・登野城・平得

★バス停



④② 壮健クラブ

平均年齢70歳代ですが若い方の参加も大歓迎！Bクラスの大会に参加し練習の成果を発揮しています。

活動内容：ソフトテニス
場所：運動公園庭球場
日時：水金 9時～11時
対象者：誰でも
参加費：200円/回
問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

④③ 美香月クラブ

75歳～80歳代のメンバーが頑張っています。大会にも参加しています！

活動内容：ソフトテニス
場所：運動公園庭球場
（夏場は屋内練習場）
日時：金曜日 10時～12時
対象者：運動したい方誰でも
参加費：2000円/月
問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

④④ 石垣市中央運動公園子どもの広場ラジオ体操会

ラジオ体操を通して生きがいづくりと健康づくりに繋がっているのにより多くの皆さんの参加お待ちしております。終了後のゆんたくタイムもあるので情報交換の場として楽しく集えると思います。月に一度のお誕生会ではケーキのプレゼントもあります。スタンプカードもお楽しみです。

活動内容：NHKラジオ放送に合わせてラジオ体操
終了後、歌を歌ったり、スクワット
場所：運動公園芝生広場
日時：毎日 6時半～
対象者：子どもから高齢者まで幅広く。
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

④⑤ ラッキー

楽しく卓球を楽しむサークル活動です。大会への出場も可能です。

活動内容：卓球
場所：屋内練習場トレーニング室又は双葉公民館
日時：土日 15時～17時
対象者：誰でも
参加費：200円/回
問い合わせ：場所、時間変更の可能性あります。興味のある方はご連絡の上お越し下さい。
090-4458-9062(富本)

④⑥ 西村卓球教室

活動内容：卓球練習と試合
場所：屋内練習場
トレーニング室
日時：金曜日19時～
対象者：初心者からOK
参加費：1000円/月
問い合わせ：090-7412-1652（西村）

④⑦ ラケット テニスサークル

楽しみながら健康のためのサークル活動です。なんと最高齢87歳です！
活動内容：ラケットテニス
場所：総合体育館メイン
又はサブアリーナ
日時：水曜日 14時～16時
対象者：誰でも
参加費：300円/回（施設利用料+器具レンタル）
問い合わせ：090-3530-2602（酒匂）

④⑧ やいまラージボール 卓球愛好会

活動内容：ラージボール
場所：総合体育館
サブアリーナ
日時：月曜日10時～12時
対象者：誰でも
参加費：1000円/月
問い合わせ：090-7412-1652（西村）

④⑨ y's company (ワイズカンパニー)

楽しく安全で効果的なレッスンを心がけています。対象に合わせた様々なレッスンも可能です。(チェアエクササイズ、親子リズム体操 ほか)

活動内容：フィットネス教室(エアロビクス、ストレッチ、筋トレ)

場所：総合体育館又は屋内練習場トレーニング室

日時：月曜日 20時～21時、水金 10時半～11時半

対象者：老若男女問わずどなたでも

(現在朝クラスは20～70代と幅広い年齢層、夜クラスは30～60代)

参加費：初回無料、400円/回 または4000円/11回

(いずれも施設利用料100円別途要)

問い合わせ：090-7152-5318 (磯田)

yacco1028jb@gmail.com

⑤⑩ フィットネスサークル『アクティブカリプソ』

石垣島で15年以上続いているサークルです。みんなで楽しくフィットネスしましょう!!

活動内容：ズンバ/ズンバトーニング/Strong nation

場所：総合体育館武道場

日時：火曜日以外毎日 午前の部(10時or11時から1時間)

夜の部(19時or20時から1時間)

対象者：中学生～80代まで

参加費：500円/回または5000円/11回のチケット

問い合わせ：090-4082-9920 (安田)

⑤① 3B体操友 金城教室

ボール・ベル・ベルターの3つの用具を使い音楽に合わせて楽しく身体を動かす健康体操です。

活動内容：3B体操

場所：総合体育館 武道場

日時：第1～3金曜 9時半～11時

※第4金曜日はバナナ公園

ウォーキングしています。

対象者：成人以上

参加費：400円

+200円(施設利用料)/回

問い合わせ：090-6862-1038

(金城)

⑤② 朝の会

AクラスからCクラス幅広く、年齢も20代から70代までの楽しい会です。

活動内容：バドミントン

場所：総合体育館サブアリーナ

日時：月木土 10時～12時

対象者：運動習慣のある方

参加費：クラブ会費として

300円/回

問い合わせ：興味のある方は

直接お越しください。

⑤③ サードシャトル

初心者大歓迎!気軽にのんびり、ゆんたくしながらのサークルです。

活動内容：バドミントン

場所：総合体育館サブアリーナ

日時：金曜日 10時～12時

対象者：老若男女問わず元気な方

参加費：200円/回

+施設利用料200円

問い合わせ：090-4560-

2611 (八尋)

⑤④ ジャザサイズ石垣

初回は無料で体験していただけます。ぜひ一度いらしてください。

活動内容：ダンスフィットネス

場所：総合体育館 武道場

日時：月水士9時半～10時半

対象者：誰でも

参加費：初回体験無料(詳しく

はお問い合わせください)

問い合わせ：090-8646-

3731 (小池)

⑤⑤ **ひさい
ゆんたくサロン**

毎月1回、活動終了後ゆんたく会があります。季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：平得公民館
日時：金曜日10時半～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑤⑥ **平得親しみ会**

活動内容：生きがい対応型
 デイサービス

場所：平得公民館
日時：第4火曜日9時半～
11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑤⑦ **石垣市フォーク
ダンスクラブ**

いつでもどこでも輪になって楽し
く踊れます。

活動内容：世界のフォークダンス
を踊る

場所：平得公民館
日時：金曜日 14時～16時
第3日曜日 13時～17時
（バナナ公園南口管理塔）

対象者：誰でも
参加費：前期：4000円
後期：4000円
問い合わせ：090-9656-8011

⑥① **大川マフタネー会**

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：大川公民館
日時：水曜日10時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑤⑨ **アップル公園ラジオ体操会(※ラジオ体操会グループ)**

「正しいラジオ体操で健康づくり・正しいラジオ体操で体を整えよう！」
「健康寿命を延ばしましょう。継続は健康なり」
公認のラジオ体操指導士が、正しいラジオ体操を指導します。土曜日の活動
だけでなく、ラジオ体操教室や講習会、春のラジオ体操会なども開催し正し
いラジオ体操の普及促進を図っています。キッズラジオ体操クラブの子ども
たちも一緒に楽しく活動しています。

活動内容：ラジオ体操第一第二、みんなの体操・AYT体操、ミニ筋トレ等
その他活動：春のラジオ体操・みんなの体操会(3月)他

場 所：アップル公園(警察署東) 日 時：土曜日6時半～
対象者：誰でも 参加費：100円/月
問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑥① **ふーがー会**

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：大川公民館
日時：月曜日10時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑥② **大川ゆむつ会**

活動内容：生きがい対応型
 デイサービス

場所：大川公民館
日時：第3月曜日
9時半～11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑥3 大川老人クラブ寿会
ゲートボール愛好会

若い方の参加も大歓迎です。
若い力をゲートボールで活かそう！
活動内容：ゲートボール
場所：大川公民館ゲートボール場
日時：月木土16時半～18時半頃
対象者：練習への参加は誰でもOK
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑥4 健康太極拳

深い呼吸は心を穏やかにし、ゆっくりとした動きで心と体の調和を目指します。参加人数が上限に達している場合参加できないこともあります。ご連絡の上、ご参加ください。
活動内容：太極拳
場所：結い心センター
日時：第1,2,4金曜日
14時～15時
対象者：誰でも
参加費：300円/回
問い合わせ：87-9874
(笹村)

⑥5 沖縄海邦岳風会
いしがき詩吟教室

入会希望の方はいつでもいつからでもOKです。まずは教室を見学に来てください。
活動内容：漢詩、和歌、俳句朗詠
場所：結い心センター
日時：月曜日14時～16時
火曜日14時～16時
対象者：誰でも
参加費：2000円/月(入会金1000円、年会費3000円要)
問い合わせ：080-2422-4248 (辻)

⑥6 登野城いやまし会

活動内容：いきいき百歳体操
場所：カラオケ喫茶亜細庵
(登野城224-6)
日時：金曜日10時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑥7 登野城いやまし会

体操後、カラオケあります。
活動内容：いきいき百歳体操
場所：カラオケ喫茶亜細庵
(登野城224-6)
日時：金曜日14時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑥8 囲碁の石庭

囲碁の記録向上と普及、囲碁を学ぶということを目的に碁会所を開いています。人と人との交わりを図っています。
活動内容：囲碁の普及
場所：大川340 (渡久山さん宅)
日時：土日 13時～18時
対象者：年齢、段級位問わず
誰でも
参加費：200円/回
1000円/月
問い合わせ：090-4399-7835 (渡久山)

⑥9 みやとり会

季節行事あります。
活動内容：いきいき百歳体操
場所：石垣公民館
日時：木曜日10時～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑦0 石垣尚寿会

活動内容：生きがい対応型
デイスサービス
場所：石垣公民館
日時：第2水曜日9時半～
11時半
対象者：概ね65歳以上の方
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。
石垣市社会福祉協議会
84-2211

⑦① 3B友利教室

3つの道具を使って楽しくダンスやストレッチ。太極拳やヨガの要素も交えながら体を動かしています。

活動内容：3B体操

場所：石垣公民館

日時：火曜日10時～11時

対象者：誰でも

参加費：500円/回

問い合わせ：090-8292-7293（友利）

⑦② みやとり

ラジオ体操会

健康のためにラジオ体操をしませんか？発声のために歌を歌ったり音読をすることもあります。

活動内容：ラジオ体操とゆんたく

場所：みやとり御嶽広場

（石垣公民館横）

日時：火曜日6時半～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑦③ 登野城ふれあい会

体操後、手芸や歌声等あります。誕生会や季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：登野城公民館

日時：土曜日10時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑦④ 登野城サザン会・登野城ほがらか会

活動内容：生きがい対応型デイサービス

場所：登野城公民館

日時：第3木曜日9時半～

11時半

対象者：概ね65歳以上の方

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会

84-2211

⑦⑤ さわやか3B体操

3つの用具を使って柔軟な体づくりをしましょう！

活動内容：3B体操

場所：登野城公民館1階

日時：水曜日18時～20時

対象者：成人なら誰でも

参加費：500円/回

問い合わせ：090-6857-6011（黒島）

⑦⑥ 石垣市民踊愛好会

日々練習し、県民踊フェスティバル継続30回参加で受賞。文化協会発表会への参加、レクリエーション交流発表会、生涯学習発表会への踊りの提供もしている歴史のある会です。高齢者施設入居者との交流もあります。

活動内容：沖縄県民踊愛好会の踊りを練習、普及する

場所：登野城公民館

日時：火曜日15時～17時

対象者：踊りの好きな方、仲間づくりをしたい方は年齢問わず誰でも

参加費：6000円/年（途中入会は500円/月）

問い合わせ：090-7444-3310（砂川会長）、080-1750-8879（新田副会長）、090-2855-5158（後呂副会長）

①① 秀風会本盛秀・美奈子

八重山民俗舞踊研究所

八重山伝統舞踊を極めたい方なら是非当研究所に一度見学にお越し下さいませ。故本盛秀師匠の芸風や舞踊の所作・技（手）を師範クラスの門下生が指導します！！年間を通し各イベントや発表会等に出演しています。一芸のみ習いたい方でも結構です！！

活動内容：八重山伝統舞踊

場所：石垣市字大川81番地

日時：週2日以上 20時～22時

対象者：高校生以上ならどなたでも！！

参加費：3000円/月

問い合わせ：090-9782-4608（友利政子）

①② ヨーガ療法(NPOヨーガ療法士協会沖縄)

ポーズや体の硬さにこだわらない呼吸法により自律神経を整えて筋力アップを目指す楽々なヨーガクラスです。

活動内容：心身の健康的促進のためのヨーガ療法

場所：まちひとづくり支援センターD室(登野城1357-1)

日時：毎週木曜日

9：30～10：30 10：40～11：50

15：30～17：00 19：15～20：30

対象者：どなたでも可能です

参加費：有料(詳細はお問い合わせください)

問い合わせ：080-1718-1443(安達)

9.市街地

真栄里・平真団地・
登野城・大川



⑦⑧ 真栄里

いきいき百才体操

ゆんたく会（不定期）、季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：真栄里公民館

日時：毎週土曜日14時～

対象者：どなたでも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑦⑨ 真栄里多幸座の会

クリニカルアート（月1回）を中心に、ゆんたくやメンバーで考えた年間活動計画をもとに活動しています（書き初め、お茶会、踊り等月毎変わる）。地域の保育園との交流も年一回行っています。

活動内容：高齢者の生きがい活動

場所：真栄里公民館

日時：第1第3木曜日9時半～13時

対象者：真栄里在住の方

参加費：無料（但し保険料1000円/年、その他材料費等実費有）

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑧⑩ あかばな会

活動内容：いきいき百歳体操

場所：平真団地集会所

日時：毎週金曜日10時～

対象者：どなたでも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑧①(医) 恵山会 メディカルフィットネスわいど

健康運動指導士等の専門家による運動プログラムの作成と安全で効果的な運動を提供致します。

活動内容：フィットネス、スポーツクラブ

場所：下地脳神経外科 2階

日時：月～土（水曜休み）9時～21時半

日・祝 9時～18時（13時～14時は昼休憩）

対象者：高校生以上、介護認定のない方

会費：3000円～5000円（詳細はお問い合わせください）

問い合わせ：0980-87-5679（直通）

⑧② あまかわ茶論会

体操後ゆんたく会あります。
季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：天川自治公民館

日時：毎週土曜日10時～

対象者：どなたでも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑧③ でいご会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：天川自治公民館

日時：第4火曜日

13時半～15時半

対象者：概ね65歳以上の方

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会

84-2211

⑧4 でいご会

メンバーの得意なことを教えあいながら楽しくゆんたくしています。（手芸が得意な方、ぜひ遊びに来てください！）

活動内容：ゆんたくと踊り

場所：天川自治公民館

日時：第1～第3火曜日

14時～16時

対象者：天川地区（登野城七町内在住の方）

参加費：500円/月

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑧5 マンタ公園ラジオ体操会

いろんな地域、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の参加があります。体操で健康に、毎朝会うみんなの顔を見ることでさらに元気をもらえる楽しい会です！

活動内容：みんなの体操、ラジオ体操第1 第2、リズムダンス

場所：マンタ公園

日時：毎日6時23分～（警報発令時以外）

対象者：どなたでも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑧6 マンタ会 グランドゴルフ

ゲームの間にゆんたくの時間もたっぷりあります。楽しいのでぜひ参加を！芝刈りをして下さるボランティアさんも大募集です！

活動内容：グランドゴルフ

場所：マンタ公園

日時：毎日（日曜以外）14時～

対象者：どなたでも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑧7 カーブス石垣島登野城

全国2000店舗、80万人以上の女性が通っている女性だけの30分フィットネス「カーブス」。1日30分、予約は不要。運動が苦手な方、ご年配の方でも気軽に楽しく運動していただけるフィットネスクラブです。

活動内容：女性専用フィットネス

（有酸素運動+筋力運動+柔軟運動）

場所：登野城30番地（裁判所石垣支部西隣り徒歩1分）

日時：平日 10時～13時、15時～19時

土曜日 10時～13時、日祝休み

対象者：女性のみ（年齢制限なし）

参加費：月会費制（詳しくはお問い合わせください）

問い合わせ：84-1366

⑧8 オカリナサークル

小さな土の笛『オカリナ』で優しい音色を楽しんでいます。一緒に楽しみませんか？

活動内容：オカリナ演奏を楽しむ

場所：大濱信泉記念館

日時：第1土曜日16時～17時半

第1日曜日10時～11時半

※他の時間帯の活動あり

対象者：どなたでも

参加費：月会費制（詳しくはお問い合わせください）

問い合わせ：090-7586-3767（大城）

⑨⑩ んちぐすいカフェ

どなたでもご自由に参加できる地域に開かれた認知症カフェを行っています。カフェは不定期開催ですが、診療所で育てている自然栽培のハーブティーをご用意してお待ちしております。フェイスブックやインスタグラム等のSNSでもカフェの内容や日程等のお知らせを随時更新しております。ぜひご覧ください！

活動内容：認知症カフェ（事前予約制）

場所：んちぐすい診療所（登野城623-6）

日時：不定期開催

対象者：認知症の方、そのご家族、認知症について興味関心のある方等誰でも

参加費：未定

問い合わせ：んちぐすい診療所 87-7931

⑩⑧ グランドゴルフを 通して体を動かす会

暑い日は1ゲーム終了毎に水分補給の時間を取り、無理せず活動しています。

活動内容：グランドゴルフ後、
ユンタクして親睦をはかる

場所：多田浜パーク

日時：毎日15時半～3ゲーム
（年末年始休み）

対象者：どなたでも

参加費：1200円/月（多田浜パーク
会員費として）

問い合わせ：興味のある方は直接
お越しください。

⑪⑧ Vishuva(ヴィシュヴァ) ヨーガ教室

腹式呼吸をベースにして全身を使って身体をゆっくり動かしていきます。最後のクールダウンで全身が喜ぶ声を聞きましょう。

活動内容：ヨーガ

場所：まちなか交流館
ゆんたく家2階

日時：水曜日10時半～12時

参加費：1000円/回

対象者：誰でも

問い合わせ：090-8293-
6264（矢内）

⑪⑨ ロックモック

この時間に集まった仲間のただ一緒に走る海風ラン。気軽に一緒に走りましょう！

活動内容：木曜6時の
グループラン

場所：真栄里公園～
南ぬ浜緑地公園

日時：毎週木曜日18時～

対象者：走るのが好きな方

参加費：無料

問い合わせ：ご興味のある方は
直接お越しください。

10.市街地

石垣・新川
新栄町・美崎町



⑨1 石垣尚寿会ゲートボール愛好会

石垣尚寿会ではゲートボール、グランドゴルフ、スマムニ、100歳体操もしています。尚寿会会員募集中！ぜひ入会して一緒に活動しましょう。

活動内容：ゲートボール

場所：石垣四町内（石垣398）

日時：木金土 （夏場）16時～18時

（冬場）15時～17時

対象者：石垣尚寿会会員の方

練習のみであれば会員以外の方も活動可

参加費：無料

問い合わせ：090-1947-7765（宮良）

⑨2 めだかの学校

「だれが生徒か先生か～♪」おしゃべりしながら、それぞれが得意なことを教えあって楽しく過ごしています。

活動内容：ゆんたくと色々（クラフト、ハーモニカ等）

場所：まいつば御嶽の西隣（新川256）

日時：水曜日15時～17時半

対象者：誰でも

参加費：200円/回

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑨3 仲座3B体操教室

心地よい音楽でリズムに乗って心も体もリフレッシュ！
少人数で楽しく、アットホームな雰囲気です。時々ゆんたくタイムももっています♪

活動内容：3B体操

場所：字新川240（自宅スタジオ）

日時：月曜日14時～15時

水曜日14時半～15時半

対象者：成人、シニア

参加費：500円/回

問い合わせ：090-8911-5034（仲座）

⑨4 新川100歳会

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：新川公民館

日時：水曜日10時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑨5 新川がんじゅう会

活動内容：生きがい対応型
デイサービス

場所：新川公民館

日時：第4金曜日

9時半～11時半

対象者：概ね65歳以上の方

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会

84-2211

⑨⑥ 新栄町老悠会

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：新栄町自治公民館

日時：水曜日14時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑨⑦ いきいき百歳体操
美崎シニアクラブ

毎月最終活動日にお茶会と公
民館清掃します。季節行事あ
り。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：美崎コミュニティセンター

日時：土曜日9時～

対象者：誰でも

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑨⑨ おれんじユンタク会

物忘れなどの気になる症状があっても、できる限り住み慣れた地域で
暮らし続けることができるよう本人、家族、地域住民、医療や介護の
専門職などが気軽に集い交流（ユンタク）しながら情報交換や相談を
する場です。

活動内容：認知症カフェ

場所：基本的にはカフェ石垣島笑店（新川418-1）

日時：第3火曜日14時～16時（変更する場合があります）

対象者：認知症、もの忘れが心配な方、ご家族

認知症ケアに興味のある方（ボランティア）

参加費：無料（飲食費は実費がかかります）

問い合わせ：石垣市地域包括支援センター 84-3333

⑨⑧ 石垣漁港
ハーリー1組グランドゴルフ

活動内容：グランドゴルフ

場所：ハーリー公園1組

日時：毎日（雨天以外）

女性グループ 8時半～

男性グループ 9時15分～

対象者：誰でも

参加費：100円/回または
1000円/月

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

⑩⑩ ビルパニ

元気になりたい人集合～～！！
シニアヒップホップダンスもあります!! (別料金)

活動内容：トレーニングジム 身体機能改善、介護予防運動

場所：新川418-2

日時：月～金 8時～23時、土 9時～22時、日祝 9時～18時
不定休

対象者：健康になりたい方、身体に不具合のある方

参加費：65歳以上 5000円/月
50000円/1年契約(月換算約4160円)

問い合わせ：87-9022

⑩② 双葉常盤会老人クラブ
グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフを通して仲間
づくり、健康増進！楽しいゆん
たく会もあります。

活動内容：グランドゴルフ

場所：新川公園

日時：火木 9時～11時

対象者：原則常盤会老人会員

※練習のみなら誰でも参加可

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は
直接お越しください。

101 新川公園ラジオ体操会(※ラジオ体操会グループ)

「正しいラジオ体操で健康づくり・正しいラジオ体操で体を整えよう！」
「健康寿命を延ばしましょう。継続は健康なり」
ラジオ体操を正しくメリハリをつけ”各部位を意識”して行えば、全身の筋肉と関節が刺激され老化とともに弱っていく筋肉を維持すると同時に、身体を若返らせてくれます。公認のラジオ体操指導士が正しいラジオ体操を指導。

活動内容：ラジオ体操第一第二、みんなの体操・AYT体操、ミニ筋トレ等

場 所：新川公園
日 時：水曜日6時半～
対 象 者：どなたでも
参 加 費：100円/月

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

103 ふたば常盤会

月1回カラオケ、ゆんたく会あります。季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：双葉公民館
日時：金曜日9時45分～
対象者：誰でも
参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

104 双葉なかよし会

活動内容：生きがい対応型デイサービス

場所：双葉公民館

日時：第2月曜日9時半～11時半

対象者：概ね65歳以上の方

参加費：無料

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

石垣市社会福祉協議会

84-2211

105 双葉ラージクラブ

参加者が多く、スペースの都合上参加をお断りする場合がございますので直接のご参加はお控えください。興味のある方は一度ご連絡ください。

活動内容：ラージボール
場所：双葉公民館
日時：火木 10時～12時
対象者：どなたでも
参加費：100円/1時間
問い合わせ：090-6867-6803（前木）

106 まきら健康塾

「自分で治そう その痛み その歪み」目からうろこの自力整体！男性参加者も多いですよ！

活動内容：自力整体操
場所：まきら整体院（新川2362-5）
日時：火 15時～
木土 10時～ 50分間
対象者：誰でも
参加費：1000円/回または6000円/月
問い合わせ：82-0239（金城）

107 舟蔵公園体操クラブ

老若男女、ウォーキング、犬の散歩途中、観光客も混ざり挨拶を交わし楽しく自由にラジオ体操！体操後ゆんたくする方もいます。気軽に参加してください。

活動内容：ラジオ体操
場所：舟蔵公園堤防
日時：毎日6時半～
対象者：誰でも
参加費：無料
問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

110 ズンバゴールド &ストレッチ

簡単に楽しく踊った後に、気持ち良くストレッチでスッキリ！姿勢も良くなりますよ。

活動内容：ゆったりズンバ
&ストレッチ
場所：Hanapepe（新川25-11）
日時：月曜日 10時～11時
対象者：運動初心者、高齢者等
どなたでも
参加費：700円/回
初回無料（石垣在住の方）
問い合わせ：090-8621-8788（YUKA）

⑪③ サザンクロス

那覇で行われる古希リーグ大会優勝を目指して練習に励んでいます。楽しく体を動かして一緒に野球しませんか！？

活動内容：野球

場所：新川公園

日時：水曜日16時～17時半

対象者：60歳以上どなたでも

参加費：5000円/年

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑪② プロギング石垣

運動不足の解消と、石垣島の綺麗で豊かな自然環境を守るのがプロギング石垣の活動です。

活動内容：ウォーキングしながら、おしゃべりしながら
街中に数多くポイ捨てされたごみを拾う

場所：新栄公園

日時：土曜日7時半～1時間程(但し、雨天の場合は開催中止)

対象者：どなたでもご参加いただけます

参加費：無料(手ぶらで参加可、軍手・ゴミ袋の用意あります)

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

インスタ plogging_ishigaki にて活動内容ご覧いただけます。

⑪③ 子ども達の居場所 ていだぬふぁ

子ども、高齢者、障がいのある人、ない人、生きづらさを感じている人、地域の人「みんな」の居場所として互いに認め合い関わり合いながら生きていけるステキな空間です。地域の元気な大先輩方、ぜひ遊びにいらしてくださいね～！

活動内容：学習(手話等)、体験、交流、食育、相談支援活動

場所：新川246(石中前バス停すぐ、花城商店の向かい)

日時：月水金 15時～

対象者：小中高生中心ですが地域の方だれでも

参加費：無料

問い合わせ：88-6260



生活支援コーディネーターが 地域の支え合いを応援します

生活支援コーディネーターとは??

生活支援コーディネーターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう地域の方と一緒に、住民同士の支え合い活動を進めていきます。

地域資源の情報収集

ニーズ(必要なもの)の把握

活動の場づくり

関係者のネットワークづくり

近所で気軽に集える場所
参加したい・集いの場をつくりたい

ごみ出し、買い物などが大変
助けてほしい・手助けしたい

地域でボランティア活動
をはじめたい

地域のこんな活動を
みなさんに紹介したい

こんなことはありませんか？
お気軽にお問い合わせ
ください。

などなど…

生活支援コーディネーターが
さまざまなところへ出向き、
お話を伺います。
一緒に住みよい地域をつくって
いきませんか？



「こんな活動を知っている」「うちの活動も載せてほしい！」など、みなさまからのつどいの場の情報をお待ちしております。

一緒にマップを充実させましょう！

情報提供は、窓口、お電話のほかQRコードからも可能です。



問い合わせ先

石垣市地域包括支援センター

(石垣市役所内)

電話：0980-84-3333

FAX：0980-83-5525