

つどいの場マップ



石垣市地域包括支援センター

令和8年10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。

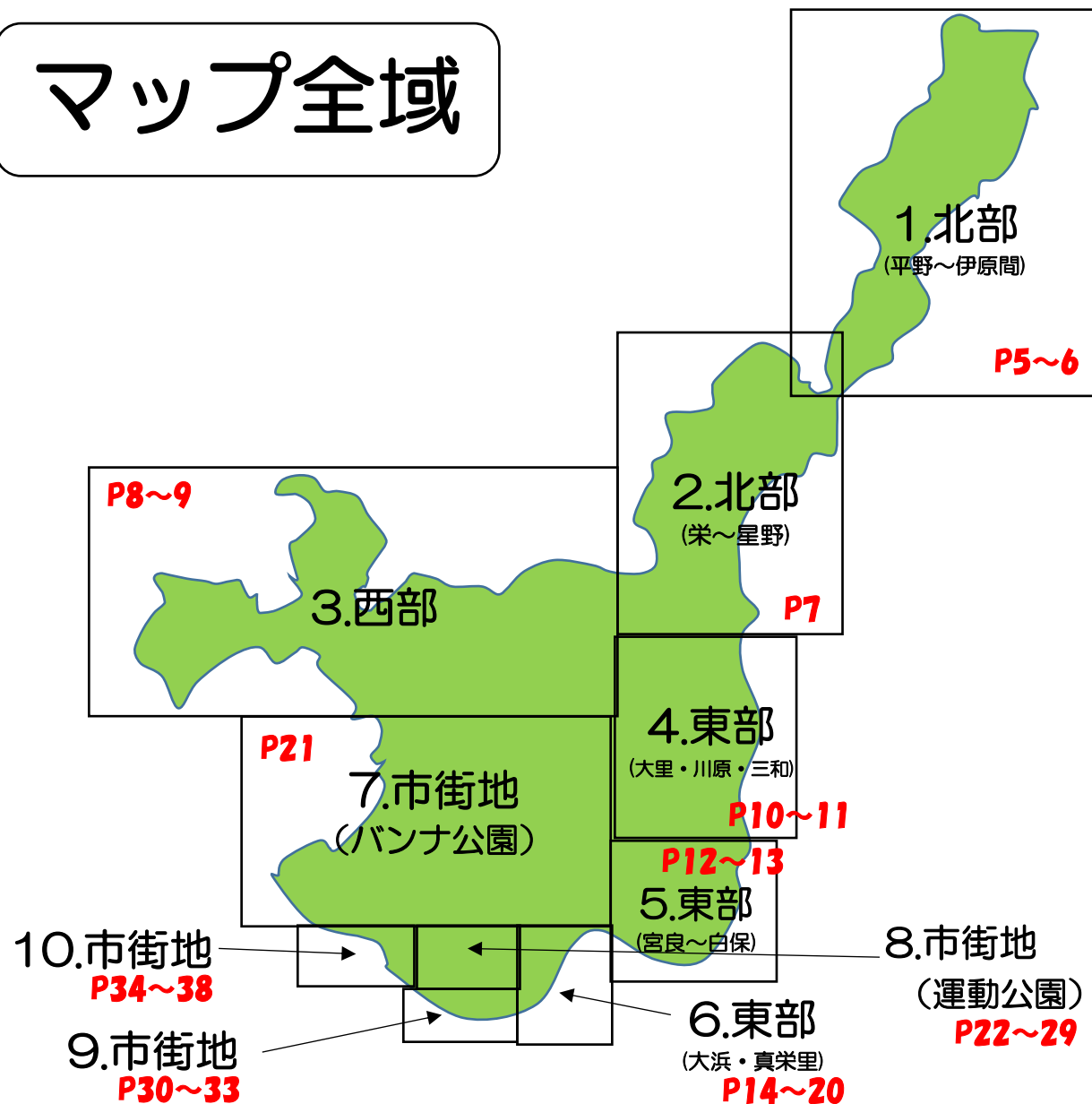
【おねがい】

○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。

○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

- No.1 ひらの月桃クラブ
No.4 100歳体操平久保会

P6

- No.6 明石会
No.7 伊原間がじゅまる会

〈2北部〉 P7

- No.8 栄マーペークラブ
No.9 伊野田いきいき会

〈3西部〉 P9

- No.12 富野会
No.14 アアラガマ吉原会
No.16 川平むりぶし会
No.18 名蔵会
No.40 ゆんの会

〈4東部〉 P11

- No.25 てんぷす会

〈5東部〉 P13

- No.21 いきいき百歳体操白保会
No.23 さにしゃクラブ

〈6東部〉 P15

- No.26 イソベ長寿会
No.28 カースンヤー会

P16

- No.36 おっかん家体操クラブA
No.37 おっかん家体操クラブB

〈8市街地〉 P25

- No.55 ぴさいゆんたくサロン
No.60 大川マフタネー会
No.61 ふーがー会

P26

- No.66 登野城いやまし会(午前)
No.67 登野城いやまし会(午後)
No.69 みやとり会

P27

- No.73 登野城ふれあい会

〈9市街地〉 P31

- No.78 真栄里いきいき百才体操
No.80 あかばな会
No.82 あまかわ茶論会

〈10市街地〉 P35

- No.94 新川100歳会

P36

- No.96 新栄町老悠会
No.97 いきいき百歳体操
美崎シニアクラブ

P37

- ふたば常盤会

生きがい対応型デイスサービス

〈1北部〉 P5

- No.2 ひらのなかよし会

P6

- No.5 平久保みどり会

〈2北部〉 P7

- No.10 伊野田ひまわり会
No.11 星野かりゆし会

〈3西部〉 P9

- No.13 桴海にこにこ会
No.15. 吉原泉会
No.17. 川平寿会

〈4東部〉 P11

- No.19 三川ゆがふ会

〈5東部〉 P13

- No.22 白保ゆがふ会
No.24 宮良川会

〈6東部〉 P15

- No.27 いそべ長寿会
No.29 大浜あかようら会

P16

- No.33 大浜アカハチ会

〈8市街地〉 P25

- No.56 平得親しみ会

P26

- No.62 大川ゆむつ会

P27

- No.70 石垣尚寿会
No.74 登野城サザン会・
登野城ほがらか会

〈9市街地〉 P31

- No.83 でいご会

〈10市街地〉 P34

- No.95 新川がんじゅう会

P37

- No.104 双葉なかよし会

その他のつどい 一覧

〈1北部〉

P5

No.3 平野シネマ(映画鑑賞、ゆんたく)

P6

No.116 Vishuvaヨーガ教室(伊原間公民館)

〈4東部〉

P11

No.20 フレンドリーシニア(サッカー)

No.133 ひこぜん(認知症カフェ)

〈6東部〉

P15

No.30 大浜ゲートボール愛好会

No.31 がんばろう会(グラウンドゴルフ)

No.32 オリビタグラウンド愛好会

P16

No.34 大浜老人クラブ長寿会ラジオ体操会

No.35 大浜南十字星グラウンドゴルフ

No.38 3B体操教室

P17

No.39 石垣市老人クラブ連合会趣味のクラブ

No.58 混声合唱団海音(カノン)

No.89 石垣女声コーラスあかようら

No.112 認知症カフェまーずんゆんたく

No.114 シオリGYM石垣島

P18

No.115 なかよし音楽教室

No.121 石垣市高齢者大学

No.124 いそべ子どもホッ!とステーション

No.125 手話しゃべり場 シニア

No.126 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〉

P21

No.41 ウォーキング仲間

No.109 絵手紙の会

No.117 Vishuvaヨーガ教室(バンナ公園)

〈8市街地〉

P23

No.42 壮健クラブ(ソフトテニス)

No.43 美香月クラブ(ソフトテニス)

No.44 石垣市中央運動公園子どもの広場
ラジオ体操会

No.45 ラッキー(卓球)

No.46 西村卓球教室

P24

No.48 やいまラージボール卓球愛好会

No.49 y's company(フィットネス教室)

No.50 フィットネスサークル
『アクティブカリプソ』(ズンバ)

No.51 3B体操友 金城教室

No.52 朝の会(バドミントン)

No.53 サードシャトル(バドミントン)

P25

No.54 ジャザサイズ石垣

No.57 石垣市フォークダンスクラブ

No.59 アップル公園ラジオ体操会

P26

No.63 大川老人クラブ寿会
ゲートボール愛好会

No.64 健康太極拳

No.65 沖縄海邦岳風会いしがき詩吟教室

No.68 囲碁の石庭

P27

No.71 3B友利教室

No.72 みやとりラジオ体操会

No.75 さわやか3B体操

No.76 石垣市民踊愛好会

P28

No.111 秀風会本盛秀・美奈子八重山舞踊研究所

No.122 ヨーガ療法(NPOヨーガ療法士協会沖縄)

No.77 シニアリトミック

No.47 石垣市総合体育館トレーニング室

P29

No.128 石垣市健康福祉センター
トレーニングルーム

No.131 健康体操

No.99 おれんじユンタク会

〈9市街地〉

P31

No.79 真栄里多幸座の会

No.81 メディカルフィットネスわいど

P32

No.84 でいご会(ゆんたくと踊り)

No.85 マンタ公園ラジオ体操会

No.86 マンタ会グラウンドゴルフ

No.87 カーブス石垣島登野城(女性専用フィットネス)

No.88 オカリナサークル

No.108 グラウンドゴルフを通して体を動かす会

P33

No.90 んちぐすいカフェ(認知症カフェ)

No.118 Vishuvaヨーガ教室(ゆんたく家)

No.119 ロックモック(グループラン)

No.120 石垣せんたく会(ウォーキングとゴミ拾い)

No.129 大人の熟年ピアノ

〈10市街地〉

P35

No.91 石垣尚寿会ゲートボール愛好会

その他のつどい 一覧

No.92 めだかの学校

No.93 仲座3B体操教室

P36

No.98 石垣漁港ハーリー1組 グランドゴルフ

No.100 ビルパニ(トレーニングジム,介護予防運動)

No.102 双葉常磐会老人クラブグラウンドゴルフ

P37

No.101 新川公園ラジオ体操会

No.105 双葉ラージクラブ

No.106 まきら健康塾

No.107 舟蔵公園体操クラブ(ラジオ体操)

No.110 ズンバ&ストレッチ

P38

No.113 名球会(野球)

No.123 子どもたちの居場所 ていだぬふぁ

No.127 「結心の会」ラジオ体操会

No.130 シニアHIPHOP

No.132 新栄公園ラジオ体操会

つどいのスペース 一覧

P39

杜のホール

結い心センター

バンナ公園A棟/D棟

バンナ公園多目的お祭り広場 (球場)

P40

石垣市青少年の家 研修室

多田浜パーク (グラウンドゴルフ場)

石垣スポーツパークむりかぶし
(グラウンドゴルフ場)

平野・平久保・久宇良
明石・伊原間



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：平野公民館
日時：毎週木曜日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。

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

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：不定期開催 夕方頃～
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）

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：1,000円/回

対象者：誰でも

問い合わせ：090-8293-
6264（矢内）

R7年時点の情報です

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 桴海にここ会

活動内容：生きがい対応型
デイスサービス

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

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
デイスサービス

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
デイスサービス

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。

④⑩ ゆんの会

活動内容：いきいき百歳体操
場所：崎枝公民館
日時：毎週日曜日15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

川原公民館

25 19

三和公民館

三和入口(上)

三和

南川原

133

盛山北

石垣空港

南ぬ島石垣空港

盛山南

至5.東部

★バス停

⑪ 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

⑫ 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。

⑬ てんぷす会

季節行事あります。

活動内容：いきいき百歳体操

場所：川原公民館

日時：毎週月曜日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。

⑬ ひこぜんカフェ

美人オーナーと一緒に家庭的な雰囲気でお料理やお菓子づくり、時には外
に出かけて自然散策なども楽しめます。挽きたて淹れたてのコーヒーが自
慢です。

活動内容：若年性認知症の方と一緒に過ごすカフェ

場所：ひこぜん

日時：第2水曜日12時～15時

対象者：若年性認知症の方、ご家族

参加費：無料

問い合わせ：事務局 齊藤 090-6125-0661



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。

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

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15時～
17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
 （霜島）

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1,500円（むりかぶし会員費）、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

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（大浜229）

日時：毎週火曜日、

第1日曜日16時～

対象者：誰でも

参加費：1,000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

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2,000円、週2回コース3,000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19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

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：3,000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：12,000円/年

問い合わせ：090-4991-
9739（黒島）

⑪② 認知症カフェまーずんゆんたく

認知症予防に効果的な運動、交流しながらのものづくりなど和気あいあい、楽しい雰囲気のカフェを目指します。

活動内容：認知症に関する相談・情報交換・ゆんたく

場所：石垣市老人福祉センター内ロビー

日時：第3木曜日14時～16時（都合上開催日が変更になる場合があります）※事務局までお問い合わせ下さい。

対象者：単位老人クラブ会員、高齢者、その家族、一般

参加費：無料

問い合わせ：83-8126（石垣市老人クラブ連合会）

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 5,500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

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 2,500円/1回30分
グループレッスン(3名～) 2,000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(4～11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
090-6323-2030 (吉田)



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。

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17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：3,000円/月

問い合わせ：090-2399-2849

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	健康体操民謡	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	はじめての中国語講座 (申込制)	毎月第2・4水曜日 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。



石垣市老人クラブ連合会 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

利用者数把握のため、利用希望の際は一度お電話ください。

石垣市老人クラブ連合会 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

(R9.3月までは結い心センター 1 階第2研修室)

日時：第2月曜日 10時～12時

対象者：誰でも

参加費：2,000円/年

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：1,000円/回

対象者：誰でも

問い合わせ：090-8293-6264

R7年時点の情報です

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也大歓迎！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：2,000円/月
問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

R7年時点の情報です

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よ。

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。月末の土日どちらかはラッキー杯を開催のため14時～開始になります。

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、時間変更の可能性があります。ご連絡の上お越し下さい。
090-3074-5275(榎本)
090-4458-9062(富本)



LINEからも問い合わせ可能

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：1,000円/月

問い合わせ：090-7412-1652（西村）

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：1,000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 11時～12時
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4,000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

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）

⑤⑤ 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5,000円/11回のチケット
問い合わせ：090-4082-9920（安田）

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 ぴさい ゆんたくサロン

毎月1回、活動終了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：4,000円
後期：4,000円
問い合わせ：090-9656-8011

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。

⑥0 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。

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
デイスサービス

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

若い方の参加也大歓迎です。
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

(夏場は時間変更あり)

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きてください。

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

対象者：誰でも

参加費：2,000円/月(入会金

1,000円、年会費3,000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

囲碁の棋力向上と普及、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：100円/回

1,000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。

⑦① 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

⑦② 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

建て替えに伴い場所変更の可能性あり

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）

⑦③ 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。

⑦④ 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。

⑦⑤ 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
イスサービス

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

⑦⑥ 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10時～11時

対象者：成人なら誰でも

参加費：お問い合わせ下さい。

問い合わせ：090-6857-
6011（黒島）

⑦⑦ 石垣市民踊愛好会

日々練習し、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：5,000円/年

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

⑪⑪ 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：3,000円/月

問い合わせ：090-9782-4608（友利政子）

⑫⑫ 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

9：45～10：45 10：45～12：15

19：15～20：30

毎週金曜日 10：45～12：15

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)

⑦⑦ シニアリトミック

生のピアノに合わせて体を動かします。脳トレになって認知症予防にピッタリです！運動量も多すぎず少なすぎずちょうど良いですよ。ダンスでもなく体操でもない、楽しいリズムの時間です。ぜひ一度試しに来てください。

活動内容：リトミック(音楽に合わせて体を動かす)

場所：登野城公民館

日時：火曜日10時～

対象者：55歳以上の方

参加費：500円/月

問い合わせ：070-5497-1039（宮地）

④⑦ 石垣市総合体育館トレーニング室

活動内容：トレーニング、筋トレ

場所：総合体育館内

日時：9時～21時 ※休館日(火)《但し祝日の場合はその翌日》、年末年始、臨時休館日

対象者：高校生以上の方

参加費：200円/1回2時間、回数券11回分2,000円(1年の期限有)

※石垣市に住所のある方は登録カードの作成をお願いします。

問い合わせ：88-5292

⑫⑧ 石垣市健康福祉センター
トレーニングルーム

活動内容：トレーニング

場所：石垣市健康福祉センター2階トレーニング室

日時：9時～21時

※12/18～1/3、台風等災害時除く

対象者：高校生以上

参加費：200円/1回2時間

※券売機でチケット購入

問い合わせ：88-0088（石

⑫⑨ 健康体操

楽しく体を動かして、元気な毎日を送りましょう！

活動内容：健康体操

場所：石垣市健康福祉センター2階トレーニング室

日時：火木 17時半～19時

土曜日 9時半～11時半

対象者：高校生以上

参加費：200円(施設利用料)

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：基本的にはパーラーハッピー（健康福祉センター内）

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

9.市街地

真栄里・平真団地・
登野城・大川

至 10.市街地

至 8.市街地

★ バス停

至 6.東部



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1,000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

季節行事あります。

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：3,000円～5,000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、80万人以上の女性に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）

R7年時点の情報です

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：1,500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。

⑨⑩ ぬちぐすいカフェ

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：ぬちぐすい診療所（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：ぬちぐすい診療所 87-7931

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：日曜日10時半～12時、
14時～15時半

参加費：1,000円/回

対象者：誰でも

問い合わせ：090-8293-6264
(矢内)

R7年時点の情報です

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。

⑫⑩ 石垣せんたく会

ウォーキングしながら街中に捨てられているゴミを拾い、参加者同士で楽しく交流する集まりです。街ゴミを減らし、いつまでも石垣島のきれいな海、景色を守りたいと思っています。

歩いて健康！拾ってエコ！新しい交流！

誰もが笑い、お互いを称え合える活動です。お気軽にご参加ください。

活動内容：ウォーキングしながらゴミを拾い交流

集合場所：真栄里公園、平得公民館、多田浜海岸駐車場をローテーション

日時：2か月に1回(土)8時半～1時間程度

LINEからもお問い合わせ可

対象者：年齢問わず誰でも

参加費：無料

問い合わせ：090-4000-1322(生嶋)



⑫⑨ 大人の熟年ピアノ

今さらピアノなんて…とっていませんか。初めての方ももう一度再開する方も音楽経験が全くなくても大丈夫です。無理なく曲を習得できます。

活動内容：シニアのグループピアノレッスン

場所：大川198-12-3階(ピアノドルチェ内)

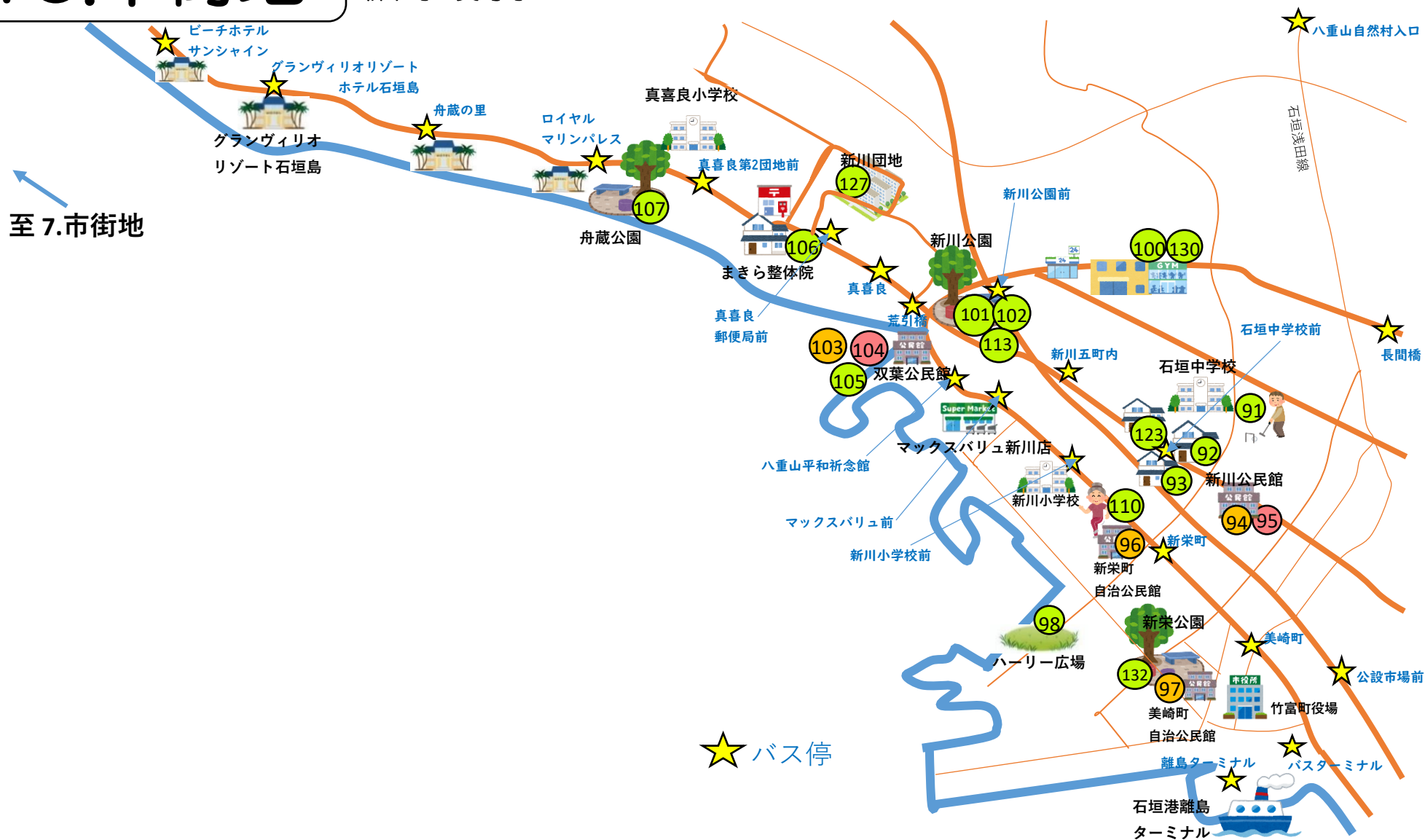
日時：火曜日午後(月2回、各60分)

めーめ参加費：5,000円/月(入会金あり)

問い合わせ：070-5497-1039(宮地)

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。

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
1,000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 5,000円/月
50,000円/1年契約(月換算約4,160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：1,000円/回または6,000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&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：ズンバ&ストレッチ

場所：Hanapepe(新川25-11)

日時：火木土

9時50分～11時10分

対象者：運動初心者、高齢者等
どなたでも

参加費：1,000円/回

初回無料(石垣在住の方)

問い合わせ：090-8621-8788
(YUKA)

⑪③ 名球会

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：金曜日17時～18時半

対象者：60歳以上どなたでも

参加費：5,000円/年

問い合わせ：興味のある方は直接お越しください。

⑫③ 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

⑫⑦ 県営新川団地 「結心の会」ラジオ体操会

ラジオ体操は全身運動です。心身ともにさわやかな一日になること間違いなし。お金のかからない秘密兵器です！

全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士のもと正しいラジオ体操で健康づくりをしましょう。

活動内容：ラジオ体操第1、第2

ATY体操、口角体操、ミニ筋トレ等

場所：新川団地3号棟前駐車場広場

日時：毎朝6時半～（雨天時中止）

対象者：誰でも(老いも若きもOKです)

参加費：無料

⑬③ シニアHIPHOP

初心者歓迎！簡単ヒップホップを楽しむクラスです。

活動内容：ヒップホップダンス

場所：ビルパニ内

日時：水曜日17時～40分間

金曜日11時～40分間

対象者：シニアの方どなたでも(ビルパニ会員以外も可)

参加費：1,000円/回

問い合わせ：87-9022(ビルパニ)

⑬③ 新栄公園 ラジオ体操会

朝のさわやかな空気を吸って、健康増進につとめませんか？

活動内容：

ラジオ体操第1、第2

場所：新栄公園

日時：毎朝6時半～

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。

つどいのスペース

名称	場所	利用可能日時	利用料	条件・禁止事項	予約・利用方法	連絡先
杜のホール	真栄里530-1 (八重の杜2階ホール)	月～土 18時～22時 日 9時～22時	1,000円/1H 冷房500円/1H	利用後は現状回復 にご協力ください。	直接または電話	83-0113
結い心センター	大川100-3	9時～21時半 ※12/29～1/3除く	600～1,200円/1H 冷房 200～400円/1H	原則飲食禁止 営利活動禁止	窓口へ申請書等の 提出が必要。	82-4996
バナナ公園 A棟/D棟	登野城2241-1	9時～21時 ※12/28～1/3除く	午前(9時～13時) 1,500円 午後(13時～17時) 1,500円 17時以降22時まで 1,000円/1H 冷房 500円/1H ※D棟は冷房ありません。	営利活動をご希望 の場合は管理事務 所にご相談下さい。	ウェブまたは受付 窓口で行ってくだ さい。 ※電話での予約受 付・空き状況確認 は行っていませ ん。	82-6993
バナナ公園 多目的お祭り広 場(球場)	登野城2241-1	9時～21時 ※12/28～1/3除く	午前(9時～13時) 960円 午後(13時～17時) 960円 17時以降22時まで 270円/1H ※シニア料金となります。	営利活動をご希望 の場合は管理事務 所にご相談下さい。	申請・予約は、 ウェブまたは受付 窓口で行ってくだ さい。 ※電話での予約受 付・空き状況確認 は行っていませ ん。	82-6993

名称	場所	利用可能日時	利用料	条件・禁止事項	予約・利用方法	連絡先
石垣市青少年の家 研修室	新川868	9時～16時 ※12/28～1/3、 4月初旬、臨時休所日 除く	490～980円/1H 冷房 330～510円/1H	営利活動、政治 活動禁止	2週間前までに仮 予約後、FAX、 メールまたは窓口 にて申請書を提 出。 詳しくはお問い合 わせください。	82-7301
多田浜パーク (グラウンドゴルフ場)	真栄里255-6付近	年中無休	月会員 1,500円/月 個人・団体 200円/回 (入金口に投入)		直接または電話	090-2393-4689 (山田) 090-2397-1778 (野原)
石垣スポーツ パークむりかぶし(グラウンドゴルフ場)	大浜676	年中無休	月会員 1,500円/月 個人・団体 300円/回 (料金箱に投入)	平日午後は隣接学 童の児童が利用して いる場合があります が、ご利用いただけ ます。	直接または電話 ※道具レンタル希 望の方は前日まで にご連絡くださ い。	080-5687-5415 (石垣)

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？



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

「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。

