

つどいの場マップ



石垣市地域包括支援センター

令和6年8月現在

本資料をご覧くださっているみなさまへ

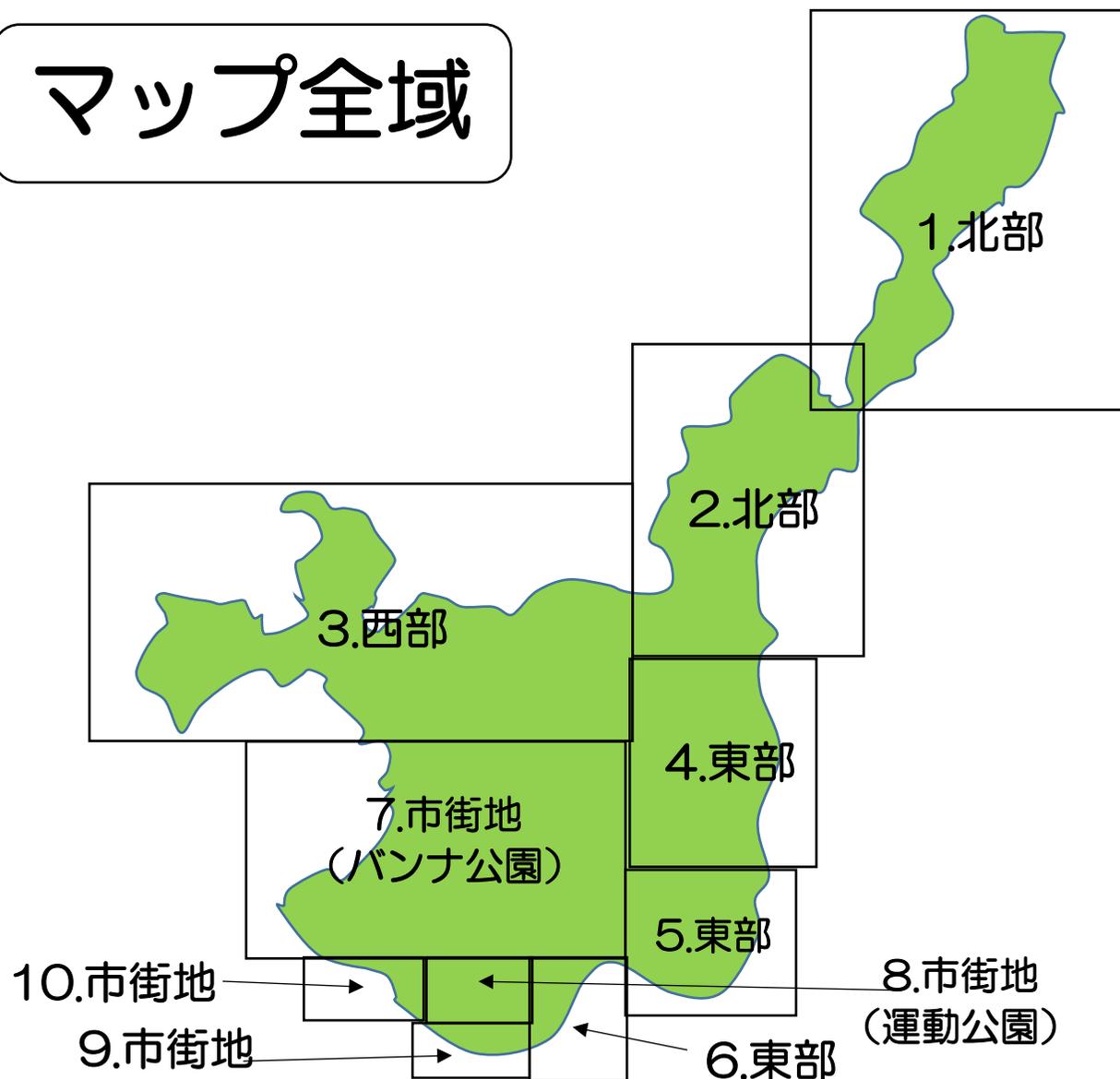
- 石垣市にお住まいのシニアのみなさんに向けて、「何か活動を始めたい!」「仲間づくりをしたい!」「集える場所を知りたい!」と思い立ったときに、参考にさせていただけるよう石垣市の集いの場の情報を収集し、マップにしました。
 - 情報は常に変わっていくため、内容が変更している場合もあります。
 - 掲載されている情報は、生活支援コーディネーターが住民の方や関係機関などへの聞き取りやホームページ等から収集した情報をもとに活動の場へ足を運び作成しています。
 - 市内すべての活動を網羅しているものではありませんので、「こんな活動を知っている」「うちの活動も載せてほしい」など、みなさんからの情報も随時お待ちしております。
- 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

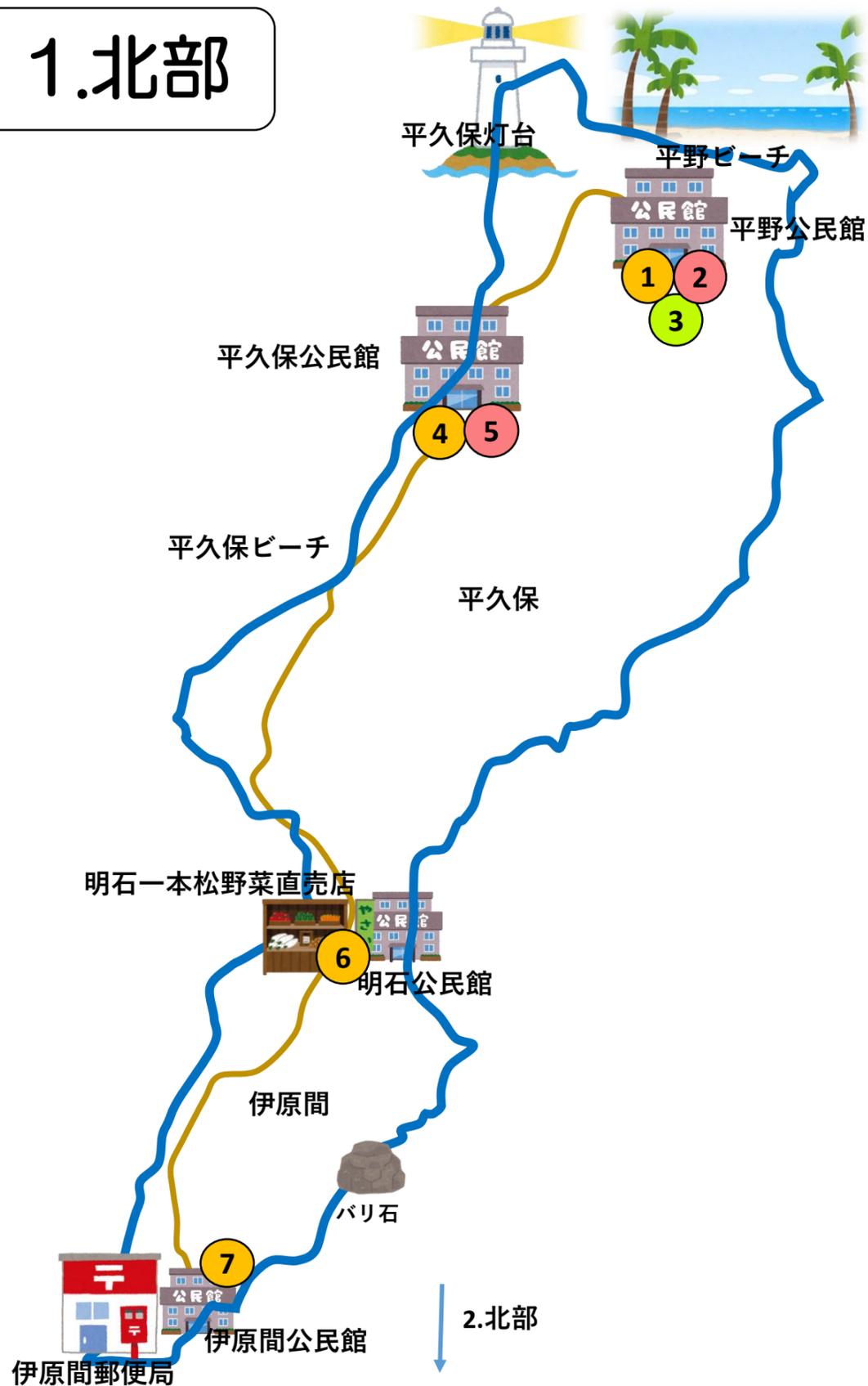
生きがい対応型 デイサービス

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

1.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：平野公民館
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：興味のある方は直接
お越しください。

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。おばあ向けは「男は
つらいよ」「釣りバカ日誌」おじい向け
は「007」カンフー系など。中間層に
は今時の映画「ミッションインポッシ
ブル」等を上映。

活動内容：映画上映 + ゆんたく
場所：平野公民館
日時：毎月一回（7～9月を除く）
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）

④ 100歳体操平久保会

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。

2.北部



⑧ 栄マーパークラブ

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下さい。

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下さい。

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下さい。
 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下さい。
 石垣市社会福祉協議会 84-2211

3.北部



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。

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

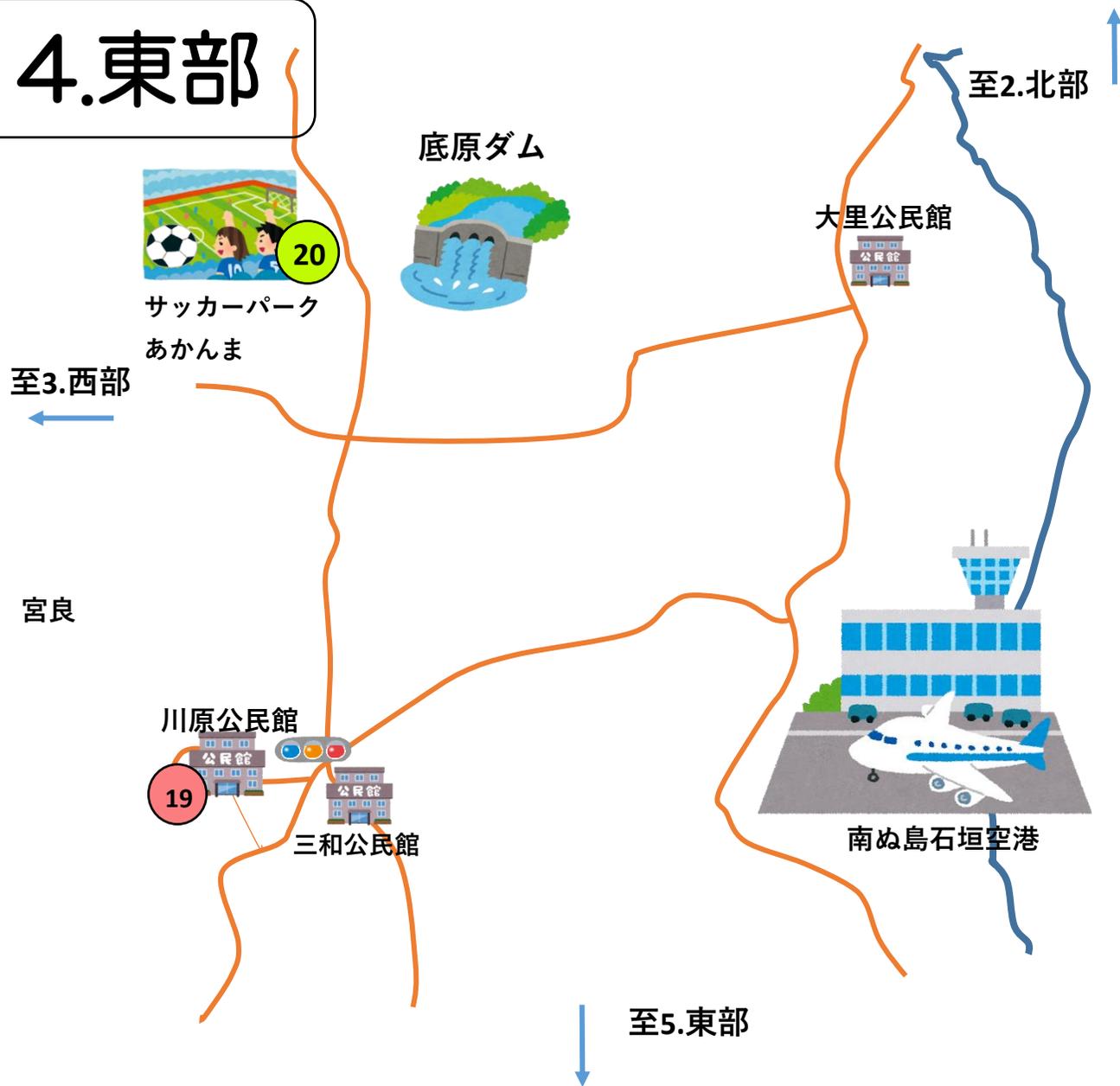
⑱ 名蔵会

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



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



⑳ 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。

㉑ 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

㉒ 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。

㉓ 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

㉔ 石垣島アープ卓球センター

卓球教室も行っています。グループレッスン、個人レッスンをご希
望の方はご相談ください。

活動内容：卓球センター
場所：宮良高山原1159-33
日時：毎日9時～17時
対象者：老若男女どなたでも
参加費：500円/2時間（ラケット・ボール貸出込）
（練習マシンもあります）

問い合わせ：080-6482-3320（能勢）

6.東部



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
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
く時間もありません。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（むりかぶし会員費）、ピジター利用は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

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！「継続は健康なり」

活動内容：ラジオ体操

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：無料

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：シーサイド當山フラワーガーデン(當山宅東側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(當山)

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：當山スタジオ(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(當山)

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、23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）※詳細は次ページ参照

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。

活動内容：3B体操

場所：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）

③9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	12	卓球B	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	13	囲碁A	毎週木曜日	午前10時～12時
3	舞踊	毎週月曜日	午後2時～4時	14	ハワイアン・フラ	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	15	詩吟	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	16	三線	毎週木曜日	午後2時～4時
6	手芸	毎週火曜日	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
7	大正琴民謡	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
8	創作舞踊	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
9	卓球A	毎週水曜日	午前10時～12時	20	ふれあい農園	毎週水曜日	
10	健康体操民踊	毎週水曜日	午後2時～4時	21	絵画	毎月第1・3火曜日	午後2時～4時
11	書道	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～
				23	月例グラウンドゴルフ	毎月第4火曜日	午前9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



【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（バナナ公園）



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

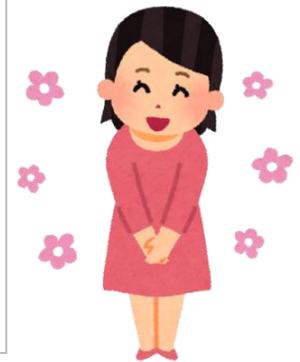
対象者：誰でも

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。

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



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：月金 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、生きがいつくりと健康づくりに繋がっていることで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。

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ですよ。

活動内容：卓球
 場所：屋内練習場（トレーニング室）
 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：興味のある方は直接お越しください。

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86歳です！

活動内容：ラケットテニス
 場所：総合体育館メインまたはサブアリーナ
 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：総合体育館サブアリーナまたは武道場

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『アクティブカリブソ』

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 午前の部と夜の部

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：老若男女どなたでも

参加費：100円/回 (+施設利用料100円/1時間)

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 ぴさいゆんたく会

第1金曜日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：10000円/年
問い合わせ：090-9656-8011
(古堅)

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：平得公民館(変更の可能性あり)
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：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

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!
「継続は健康なり」

活動内容：ラジオ体操
場所：アップル公園
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。

⑥⑩ 大川マフタネー会

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：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：火木土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場合もあります。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：土曜日16時～17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、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）

⑦7 あざに会

体操後ゆんたく会あります。

活動内容：いきいき百歳体操
 場所：※登野城民家
 日時：月曜日10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。
 地域包括支援センター
 84-3333

⑦⑧ 真栄里
いきいき百才体操

第2土曜日は体操後ゆんたく会
あります。季節行事あり。

活動内容：いきいき百歳体操
場所：真栄里公民館
日時：毎週土曜日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。

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
毎月変わる）

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あり）
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：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。

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：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。

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：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。

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ポ
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：誰でも

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。

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』という
楽器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：誰でも

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）

⑧9 石垣女声コーラス あかようら

昭和59年結成、今年40周年。記
念コンサートも計画！

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：石垣市文化会館

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）

⑨⑩ むちぐすいカフェ

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：むちぐすい診療所（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：むちぐすい診療所 87-7931

認知症疾患医療センター 87-7363

10.市街地

至 7.市街地



舟蔵公園

真喜良小学校

107

まぎら整体院

106

新川公園

101 102

99 100

103

104

105

双葉公民館

Super Market

マックスバリュ新川店

石垣中学校

91

92 93

新川公民館

94

95

96

新栄町
自治公民館

98

ハーリー広場

新栄公園

97

美崎町
自治公民館

市役所

竹富町役場

石垣港離島
ターミナル

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

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15時～16時

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：美崎町自治公民館

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）

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。

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（齊藤）

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4500円/月、80歳以上3000円/月

年間契約でさらにお得になります。

問い合わせ：87-9022

101 新川公園
ラジオ体操会

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！「継続は健康なり」

活動内容：ラジオ体操

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。

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：グラウンドゴルフ

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。

103 ふたば常盤会

最終金曜日カラオケ、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。

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 双葉ラーシクラブ

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：ラーシボール

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。

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・生活支援の担い手育成

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

などなど…

こんなことありませんか？
お気軽にお問い合わせ
ください。



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