

行政区		仲間	安波茶	経塚	前田	茶山	浦添ニュータウン
見守り		災害時要援護者見守り活動		災害時要援護者見守り活動 夜間パトロール(第2金)	災害時要援護者見守り活動	災害時要援護者見守り活動 夜間パトロール(木) 自治会相談室(第4金13:30～15:00)	災害時要援護者見守り活動 独居老人見守り 巡回パトロール
交流（サークル活動等）	月		○琉舞教室(15:00～17:00)	○三味線(19::30～21:30) ○卓球(10:00～12:00)	○かりゆし会(老人会)第4月 (14:00～16:00)	○卓球(10:00～12:00)	○生きいき健康クラブ(10:00～12:00)
	火	○ゲートボール(14:00～16:30)	○安寿の会定例会(老人クラブ)第3火11:00～ ○ふれあいサロン(第3火11:00～13:00)	○インディアカーフレンズ(20:00～22:00)	○前田市営住宅さくら会・百歳体操(10:00～11:30) ○三味線(20:00～22:00)児童	○茶山塾(いきいき健康クラブ10:00～12:00)	○ハワイアン・フラ(10:30～12:00)
	水	○がじいまる会(有志による環境整備活動 ※婦人部会定例会(第1水10:00～16:00)		○バレーボール(40～60代)	○ふれあいサロン(第4水 12:00～14:00) ○前田棒(20:00～21:00子ども、青年対象) ○ピラティスサークル(ちゅらとび前田 隔週水11:00～12:00)	○操体法(10:00～12:00) ○太極拳(14:00～16:00)	○ニ水会・グランドゴルフ(15:00～17:00) ○脳活サークル第2・4水(10:00～11:30)
	木	○ゲートボール(14:00～16:30) ○ふれあいサロン(月1回)		※ゆんたく会・百歳体操、囲碁(10:00～12:00) ○インディアカーさくら(20:00～22:00) ※結の会(老人クラブ)第4木(15:00～)	○生きいき健康クラブ(10:00～14:00) ○琉舞(20:00～22:00)	○ふれあいサロン(第2木 10:00～13:00) ※茶山むつみ会グランドゴルフ(10:00～12:00)	○ヨガサークル(10:00～11:30)
	金	○ピラティス体操(14:00～15:00) ○グランドゴルフ(楽生会)9:00～12:00	○生きいき健康クラブ(10:00～14:00)	○生きいき健康クラブ(10:00～14:00) ○バドミントン(20:00～22:00)(中学～60代)	○前田操体法・いきいき百歳体操(10:00～12:00)	○コグニサイズ(9:30～11:00) ※ゆんたく喫茶(13:30～15:00)	○パソコン教室(第2・4金13:00～16:00) ○琉舞サークル(第2・第410:30～11:30)
	土	※仲間楽生会(老人クラブ) ○ゲートボール(14:00～16:30)		※結の会グランドゴルフ/うちょう毛公園(毎週土 10:00～11:00)			○手話ダンスサークル(第2・第4 10:00～12:00)
	日	○がじいまる会(有志による環境整備活動9:00～12:00)	○オレンジカフェとなり(認知症カフェ)第3日 13:00～15:00 ネイバーフッドケアマネジメント &ソーシャルワーク	結の会 & OB会 うちょうもう公園清掃			○オカリナ(13:00～)
	毎月						
	不定期	※グランドゴルフ大会 ※青年会(エイサー等)日曜日を除く毎日(19:30～22:00)		※ふれあいサロン(結の会誕生会)第4木10:00～11:00年3回	花植え作業(各班で実施) かりゆし会でレクサークル 市老連で舞台発表の時は練習(発表内容は都度変わる)		ふれあいサロン(1回/2か月) 花植え作業 公園散水当番 ※三線(19:00～)不定期・上級者対象
その他							・移動販売(野菜、パン、豆腐)水木11:30 ・移動販売(魚)水 11:30 ・コープ、野菜水16:00 ・若草会(老人会)(清掃)

・中学校区内の全ての活動ではなく、調査に伺った活動(掲載可能な活動)のみが掲載されています。
・「○」は参加要件なし、「※」は参加要件(自治会加入・老人会加入等)のある活動となっています。
・活動によっては、曜日や時間帯が変更になっている可能性があります。
ご興味のある活動等がありましたら、まずは地域包括支援センターさっとん(098-877-3103)までお問い合わせください。

🌀見方🌀 ○参加要件なし 家事支援 :【食事支援】
※参加要件あり 【掃除支援】
【外出支援】

浦添中学校区 助け合い活動のマトリックス(地域包括支援センターさっとん TEL:877-3103)

令和6年7月作成

行政区		浦添グリーンハイツ	前田公務員宿舎	浦添ハイツ	県営経塚団地		
見守り		災害時要援護者見守り活動			災害時要援護者見守り活動		
交流（サークル活動等）	月	○・若竹会活動公園清掃(17:00～18:30) ※若竹会活動カラオケ(14:00～16:00)			○ラジオ体操＆ウォーキング(6:30～7:00)		
	火	○手話ダンス・なごみ(第1・3火 10:00～11:30) ※○ヨガ(14:00～16:00)(19:00～21:00)			○ラジオ体操＆ウォーキング(6:30～7:00)		
	水	○操体法・コグニサイズ(10:00～11:30) ※手話ダンスわかば②指導者向け(第1・3水 10:00～12:00) ※婦人部日舞(12:00～13:30)		○三線同好会14:00～16:00	○ラジオ体操＆ウォーキング(6:30～7:00)		
	木	※男の料理教室(第2 9:30～12:30) ○ふれあいサロン 第3木			○ラジオ体操＆ウォーキング(6:30～7:00) ○生きいき百歳体操(第1・3木10:00～12:00) ○エックスボディースクエアステップ(第2・4木 10:00～12:00)		
	金	○生きいき健康クラブ(10:00～14:00) ※手話サークル・ソング会(第2・4金 13:30～15:00) ※手話ダンス・美童会(第1・3金 13:00～15:00)			○ラジオ体操＆ウォーキング(6:30～7:00)		
	土	○卓球同好会(9:00～12:00) ※手話ダンスわかば①(第1,第3土 13:00～15:00) ○グランドゴルフ(16:00～17:30) ○ギター(14:00～17:00)			○ラジオ体操(6:30～7:00)		
	日	○パソコン(第2,第4日 16:00～18:00)			・美化清掃活動(第3日)		
	毎月	ふれあいガーデン					
その他	不定期	・若竹会(老人クラブ)・年2回社会見学 ・国際センターとの交流会(年1回) ・サークル発表会を実施・向上会第5土(19:00～21:00)	ふれあいサロン(幼児親子対象)	ふれあいサロン	・グランドゴルフ(年2回) ・ふれあいサロン月1回第3木		
		★若竹会例会(ゆんたく会) ★鯉のぼり掲揚・1年生激励会 ★老人ホーム、若竹福祉会、保育園へ手話ダンスの指導 ★地域の清掃活動 ★自治会対抗グランドゴルフ大会 ★自治会対抗陸上大会 ★夏季の夜間巡回・ラジオ体操 ★若竹会ボーリング大会 【活動内容は月により変動あり】		・花植え作業 ・クリーン清掃 もちつき大会(1月) 夏祭り・敬老会(7月後半～8月前半) 学児奨励会(3月～4月)	敬老会(10月) もちつき会(1月)		

・中学校区内の全ての活動ではなく、調査に伺った活動(掲載可能な活動)のみが掲載されています。
・「○」は参加要件なし、「※」は参加要件(自治会加入・老人会加入等)のある活動となっています。
・活動によっては、曜日や時間帯が変更になっている可能性があります。
ご興味のある活動等がありましたら、まずは地域包括支援センターさっとん(098-877-3103)までお問い合わせください。

見方 ○参加要件なし ※参加要件あり 家事支援 :【食事支援】
【掃除支援】
【外出支援】