

行政区	西原1区・2区自治会	当山自治会	広栄自治会	浦西自治会	安川自治会	当山ハイツ自治会	陽迎橋自治会	
見守り	○災害時要援護者見守り活動 ○要援護者支援会議(1回/2か月)	○災害時要援護者見守り活動 ○要援護者支援会議(1回/2か月)	○災害時要援護者見守り活動 ○要援護者支援会議(1回/2か月)	○災害時要援護者見守り活動 ○要援護者支援会議(1回/2か月)	○災害時要援護者見守り活動 ○要援護者支援会議(1回/2か月)	○災害時要援護者見守り活動 ○要援護者支援会議(1回/2か月)	○災害時要援護者見守り活動 ○要援護者支援会議(1回/2か月)	
交流(サークル活動等)	月	○西原でいごの会グランドゴルフ(第1、3、4週目8:30~10:30) ○いきいき百歳体操(10:00~11:00)	○ワッハッハー体操(6:00~7:00): 浦添大公園	○ラジオ体操(6:30~) ○うがみやまグランドゴルフ(第2月曜日 9:00~11:00) ※三線サークル(19:30~21:30)	○ラジオ体操(6:25~) ○3B体操(10:00~11:30) ○ピンポン(18:00~20:00) ○歌声サークルそよかぜ(第1・3月曜日)(13:30~15:00)			
	火	○いきいき健康クラブ(10:00~12:00) *昭和友の会グランドゴルフ(10:00~11:30)	○ワッハッハー体操(6:00~7:00): 浦添大公園	○ラジオ体操(6:30~) ○いきいき百歳体操(ふれあいサロン10:00~11:00) ※カラオケ愛好会(19:00~21:00)	○ラジオ体操(6:25~) ○囲碁サークル(14:00~18:00) *ピラティス(14:00~15:00) ○三線サークル(19:00~21:00) ○琉球舞踊(16:30~17:30) ○フラダンスサークル(19:30~21:00)			
	水	※ふれあいサロン(第2水曜日)(10:00~12:00) ○ミズノ会グランドゴルフ(第1、3週9:00~11:00) ○西原でいご会グランドゴルフ(第2週目8:30~10:30)	○ワッハッハー体操(6:00~7:00): 浦添大公園 ○いきいき健康クラブ(10:00~14:00)	○ラジオ体操(6:30~)	○ラジオ体操(6:30~6:45) ○生き生き健康クラブ(10:00~12:00)			
	木	○いきいき健康クラブ(10:00~12:00)	○ワッハッハー体操(6:00~7:00): 浦添大公園	○ラジオ体操(6:30~) ○うがみやまグランドゴルフ(第4木曜日)(9:00~11:00)	○ラジオ体操(6:30~6:45) ○ラージピンポン(9:00~11:00) ※操体法(10:00~11:00)	○いきいき百歳体操(10:00~12:00)	○ふれあいサロン(いきいき百歳体操)第2、4木曜日(10:30~12:00) ○スクエアステップ(10:30~12:00): 第1・3木曜日	
	金	※うるおい西原グランドゴルフ(10:00~11:30)	○ワッハッハー体操(6:00~7:00): 浦添大公園	○ラジオ体操(6:30~)	○ラジオ体操(6:30~6:45) ○ピンポン(9:00~10:00) ○囲碁サークル(14:00~18:00)	○三線サークル(14:00~17:00)		
	土	わくわくしあわせ通り倶楽部(美化活動) 毎週土曜日9:00~11:30	○ワッハッハー体操(6:00~7:00): 浦添大公園	○ラジオ体操(6:30~)	○ラジオ体操(6:30~6:45) *浦西寿クラブ 第1、3週土曜日13:30~15:00		※緑寿会(第3土曜日) 14:00~15:30	○太陽クラブ(第3土曜日) (10:00~12:00)
	日	○にしはら公民館カフェ倶楽部 第3日曜日 10:00~12:00	○ワッハッハー体操(6:00~7:00): 浦添大公園	○ラジオ体操(6:30~)	○ラジオ体操(6:30~6:45) ○野球(チームファイン)6:00~7:30 浦西中学校グラウンド			
	毎月	○老人クラブ(若葉会)休会中		○老人クラブ(広栄みどり会)毎月1日 14:00~)	○美らまち通り隊(第4日曜日午前) *7月、8月休み			
	不定期				○ふれあいサロン			○ゆんたく会(午前10:00~12:00)
	その他	 ハッピーガーデンのたのしいなかまたち 第2金曜日 9:00~12:00 浦西中学校横河川敷 自主防災組織活動						

・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ゆいまあるまでお問い合わせください。

**総見方**  
 ○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】