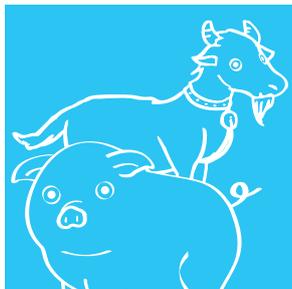
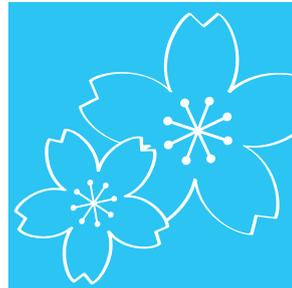




名護市 高齢者 いきいき便利帳 地域資源マップ

2024・2025年度版



目次

在宅支援	1人暮らしが不安なとき	ふれあいコールサービス事業	01
		老人日常生活用具給付等事業	01
		緊急通報システム事業	01
	住宅改修したいとき	高齢者いきいき住宅改造助成事業	01
	車イスが必要なとき	車イスの貸出	01
	住まい探しでお困りの方	沖縄県あんしん賃貸支援事業	02
	手続きや金銭管理にお困りのとき	日常生活自立支援事業	02
調理や買い物などでお困りのとき	名護市家事お助け隊事業	02	
	名護市サポート収集お助け隊事業	02	
	食の自立支援事業(配食サービス)	02	
	その他民間のサービス	03	
外出支援	お出かけにお困りのとき	外出困難高齢者通院支援サービス事業	04
		介護タクシー	04
		名護市コミュニティバス なご丸	04
家族介護支援	介護をしている家族の方への情報	介護用品給付事業	05
		家族介護教室	05
		家族介護者交流事業	05
		家族介護慰労事業	05
認知症支援	認知症に関する情報	相談窓口	06
		成年後見制度	06
		つながるカフェ	06
		認知症サポーター養成講座	06
		認知症の人と家族の会『なごみの会』	06
		名護市認知症お助けブック(ケアパス)	06
		認知症SOSネットワーク	07
		名護市みまもりあいプロジェクト	07
生きがい	地域で交流したいとき	すりていあしばな会(高齢者激励会)	08
		むらあしび会(世代間交流活動)	08
		地域料理教室事業	08
		地域見守り協力事業	08
		老人クラブ	09
	趣味や生きがいを見つけたいとき	名護市長杯ゲートボール大会	09
		ミニデイサービス事業	09
		名護市高齢者交流サロン事業	09
		名護中央公民館でのサークル活動	10
		通いの場	11
	地域で活動したいとき	ボランティア活動育成事業	13
		シルバー人材センター	13
		就業に関すること	13
		名護地区	14
		久志・三共地区	18
介護予防 (一般介護予防事業)	元気を維持したいとき	いいきいき百歳体操を始めてみませんか?	30
		あけみお活塾	30
		もの忘れ教室「アクティブシニアスクール」	30
		地域リハビリテーション活動支援事業	31
		名護市の生活支援コーディネーター	31
		各支所でのサークル活動	29
相談	介護保険サービス	利用の流れ	32
	相談窓口	地域型包括支援センターを利用しましょう	33
	介護サービス事業所を探す	介護サービス事業所一覧(市内)	34

在宅支援

1人暮らしが不安なときに

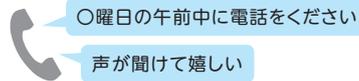
ふれあいコールサービス事業 ※審査が必要です。

定期的に電話をかけ、心のふれあいを通して、高齢者の安否確認を行うサービスです。

〈対象者〉 おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者、
重度身体障がいのある一人暮らしの方

〈利用回数〉 週3回程度

〈利用料〉 無料



誰かと話したいね～

在宅酸素を使うようになって
料理の時の火が心配で

車いすでひとり暮らし。
近くに家族もいないし

電磁調理器 (IH) に
なって安心

老人日常生活用具給付等事業 ※審査が必要です。

日常生活用具の提供、貸し出しをするサービスです。

〈対象者〉 給付項目によって対象者が異なりますが、おおむね65歳以上の
低所得の者であって、一人暮らし高齢者など。

〈給付種目〉 電磁調理器・火災報知器・自動消火器

〈貸与種目〉 老人用福祉電話

〈利用料〉 利用者世帯の階層区分によって異なります。



緊急通報システム事業 ※審査が必要です。

緊急時の対応で、ボタンひとつで通報センターに通報できるシステムです。定期
コールのサービスや相談も行います。

〈対象者〉 65歳以上の一人暮らしの高齢者又は、高齢者世帯ならびに
身体障がい者のみの世帯で身体上慢性疾患があるなど、
日常生活を営む上で常時注意が必要な方。

〈利用料〉 緊急通報システムの機器利用料については無料。
ただし、電話料・電気料は利用者負担となります。

これがあると
安心だね



問い合わせ先: 名護市役所 介護長寿課 高齢福祉係 / TEL: 53-1212 (内線: 134)

住宅改修したいとき

高齢者いきいき住宅改造助成事業 ※審査が必要です。

住み慣れた家で暮らし続けられるよう、介護予防又は、介護の悪化を防ぐための住宅改修に
必要な経費を限度額内で助成する事業です。※新築・増築・維持補修を除く

〈対象者〉 おおむね65歳以上の高齢者が居住している世帯で住民税非課税世帯、被保護世帯

〈助成金〉 1世帯10万円を限度とし、利用者負担は被保護世帯が無料。

住民税非課税世帯は、1割負担となります。

※介護保険による居宅介護(支援)住居改修を利用する方については、
20万円を超える額について適用し、計30万円を助成対象限度額とします。

問い合わせ先: 名護市役所 介護長寿課 介護給付・保険料係 / TEL: 53-1212 (内線: 136)

車イスが必要なとき

車イスの貸出



事業所名	連絡先	内容	貸出期間	費用
名護市社会福祉協議会 (名護市港2-1-1 名護市民会館内福祉センター内)	☎ 53-4142	突然の怪我や退院時、旅行等に対応できるよう 車イスの一時貸し出しを行っています。 ※事前に借用希望のご連絡をお願い致します。	1か月 以内	無料

在宅支援

住まい探しでお困りの方

沖縄県あんしん賃貸支援事業

高齢者や障がいをお持ちの方等で住まいを探している方に、協力不動産店等の紹介や相談窓口での相談等、居住支援を行うことで、入居をサポートする事業です。

対象者：入居にかかる費用及び家賃を適正に払うことができ、自立した日常生活を送ることが可能な方。(居住支援を受ける事によって自立する事が可能となる方も含みます) ※相談の結果、入居に至らない場合もあります。

相談は事前に電話にて予約が必要です。新規の相談受付は、毎月初めの営業日 9:00～12:00

問い合わせ先：沖縄県居住支援協議会 / TEL:098-917-2461

手続きや金銭管理にお困りのとき

日常生活自立支援事業

高齢者や障がいのある方で、自分で判断することが難しい方の福祉サービス利用手続きや、金銭管理のお手伝いをします。

- ①福祉サービスを利用するためのお手伝い ②日常的な金銭管理のお手伝い ③書類などのあずかり
〈 利 用 料 〉 契約までの相談は無料。契約後のサービスは料金がかかります。

問い合わせ先：北部地域福祉権利擁護センター がじゅまる(名護市社会福祉協議会内) / TEL:54-6565



調理や買い物などでお困りのとき

名護市家事お助け隊事業 ※審査が必要です。

シルバー人材センターのお助け隊会員が、必要な家事援助を行います。

〈 対 象 者 〉 要支援及び、基本チェックリストで生活機能の低下が認められる者

〈 内 容 〉 調理、掃除、買い物等、日常家事の補助

〈 利 用 回 数 〉 週1～3回(1回あたり1時間)

※対象者に応じて、利用回数の上限が設定されています。



問い合わせ先：お住まいの地域を担当する地域型包括支援センター(P33参照)

名護市サポート収集お助け隊事業 ※申請・面談が必要です。

市内在住の高齢者や障がい者、また一時的(怪我等)に日常のゴミ出しが難しい世帯に対して、玄関先でのゴミ収集と同時に声かけによる安否確認を行います。

〈 収 集 日 〉 月曜日から金曜日(週1回)

〈 申 請 〉 対象者と、ごみ出し支援が必要な事情を把握している関係者(ケアマネージャー等)が「名護市環境企業組合」へ申請し、申請後、「名護市環境企業組合」の担当者が対象者、関係者との三者面談及び実態調査を行います。



問い合わせ先：名護市環境企業組合 / TEL:52-0003 (名護市環境対策課)

食の自立支援事業(配食サービス) ※審査が必要です。

食事の準備が難しい高齢者へ昼食・夕食(※日曜日を除く)を届け、安否確認を行うサービスです。

〈 対 象 者 〉 自身や他者(家族、支援者など)による食事の調理・調達ができず食事の確保が困難なおおむね65歳以上の高齢者で、原則住民税非課税世帯に属する者

〈 利 用 料 〉 利用者負担あり 1食:350円～ ※利用回数に上限あり

配食サービス事業所

名称	連絡先	内容
かりゆしめ村事業所	☎53-0183	食事を作るのが困難な方や、肝臓病・糖尿病・心臓病などを患っていて食事に制限がある方などに、管理栄養士が栄養バランスを考えた食事をご自宅までお届けします。料金や内容については、各店舗へお問い合わせください。 ※実費での利用については要相談
配彩(はいさい)やんばる	☎53-5022	
宅配クック123 名護店	☎52-2402	

問い合わせ先：名護市役所 介護長寿課 高齢福祉係 / TEL:53-1212 (内線:134)

その他民間のサービス

	名称	内容
買い物支援	丸金タクシー お買い物サービス ☎ 52-5555	最寄のスーパーなどに注文された商品を受取りご自宅までお届けします。 ※購入店舗から自宅までの運賃で承ります。
	買い物支援制度 コープおきなわ協同購入 ☎ 0120-822-502	お一人からでもご利用いただけます。週一回、食品から日用雑貨、衣料品まで少量のご注文でも玄関先までお届けします。 ※シルバー割(70歳以上)有り
	買い物支援代行支援事業 チャーびらさい ☎ 090-6857-8346(上村)	食料品や日常生活で欠かせないものを買物代行するサービスです。 料金:1回1,500円 時間:9:00~18:00 電話予約→スタッフ到着→スタッフが買い物→お届け ※代行範囲は名護市内です ※その他支援(お薬の受取り、草刈り、他)内容相談に応じます
	JAの移動購買車 あじまあ号 Aコープ モーレ店 ☎ 53-1460	あなたの買い物、応援し隊! お野菜を中心とした生鮮品や生活用品、パンやお菓子をたっぷり積んで皆様のもとへお届けします。 巡回地域についてはP18~28参照。
	生活協同組合・沖縄県高齢者協同組合 配彩やんばる ☎ 53-5022	★買い物代行サービス あなたの代わりに買い物をして自宅まで届けます。 ★付き添い・外出サービス 病院など行きたいところまでのお手伝いをします。 ※介助を必要とされる方がご利用される場合には、勝手ではございませんがご家族等が付き添える方に限ります 利用時間:8:00~18:00(要予約) 定休日:日曜日 ご利用される場合は組合員への加入が必要です。詳細は店舗までお問い合わせください。
	配食	配食のふれ愛 名護店 ☎ 43-0608
宅配クック123 名護店 ☎ 52-2402		ご高齢者の嗜好・栄養バランスに配慮した、和食中心のお弁当を笑顔と共に見守りを兼ねてお届けします。 管理栄養士がカロリーと栄養のバランスを考えたメニューです。 さざみ食・おかゆにも無料で対応いたします。 料金や内容については、店舗へお問い合わせください。
コープおきなわ夕食宅配 ☎ 0800-200-8300		夕食の宅配を通して見守り活動も行っています。希望者には緊急連絡先登録も行っています。料金や内容については、店舗へお問い合わせください。 ※お届けエリア:名護市街地
生活協同組合・沖縄県高齢者協同組合 配彩やんばる ☎ 53-5022		★管理栄養士が作成したメニューで、栄養バランスのとれた食事を昼食、夕食、日替わりでお届けします。 ★減塩、低脂肪の「生活習慣予防食」・長寿サポート食です。 ★食材そのものの味を生かしたやさしい味付けの食事です。 ※料金や内容については店舗へお問い合わせください。
出張カット		カトルーム JUA(ジュア) ☎ 52-3956/名護市宇茂佐
	東江理容館 ☎ 54-2629/名護市大北	料金・出張地域など要電話確認・予約 ※安全の為、ご本人様と同席者必須
	ぴゅあ美容室 為又店 ☎ 0980-52-2677/名護市大北	出張地域など要電話確認・予約 料金:3,000円~

※詳細については各店舗・事業所へお問い合わせください。

外出支援

お出かけにお困りのとき

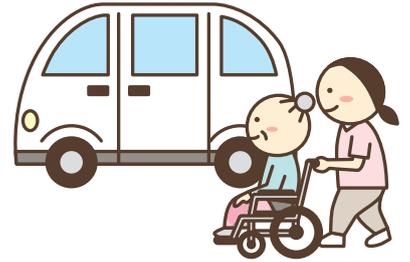
外出困難高齢者通院支援サービス事業 ※審査が必要です。

外出が難しい方の通院を支援します。※隣接する市町村へは要調整

〈対象者〉おおむね65歳以上の在宅の要介護者で下肢不自由なため屋内外での日常生活に車イスを必要とする非課税世帯の方

〈利用料〉無料 ※市外など遠方の場合自己負担あり

〈利用回数〉片道1回とし、1か月に4回まで利用できます



問い合わせ先: 名護市役所 介護長寿課 高齢福祉係 / TEL: 53-1212 (内線: 134)

介護タクシー

車イスごと乗り降りができる車両で、必要に応じて移動・移乗のお手伝いをします。

※料金については、利用する車両やお手伝いの内容によっても変わりますのでお気軽にお問い合わせください。

事業所名	連絡先
北部ケアサービス(名護市宇茂佐915-1)	☎ 53-6721 (9:00~17:00)

名護市コミュニティバス



①循環線



右回り
 名護バスターミナル
 ⇒イオン
 ⇒県立北部病院前
 ⇒名護市観光情報センター
 ⇒名護バスターミナル
 左回り

対象	運賃	確認方法
一般 循環線	一律 200円	-
未就学児	無料	目視
高齢者(65歳以上)		免許証・保険証・年金手帳
障がい者	半額	障がい者手帳・ミライOID
学生(小・中・高)		小学生:目視 中・高校生:学生証

②二見以北線



天仁屋行
 名護バスターミナル
 ⇒イオン
 ⇒名護十字路
 ⇒わんさか大浦パーク
 ⇒天仁屋
 名護バスターミナル行

対象	運賃	確認方法
一般 二見以北線	同一エリア内 200円 エリア移動 400円	-
未就学児	無料	目視
高齢者(65歳以上)		免許証・保険証・年金手帳
障がい者	半額	障がい者手帳・ミライOID
学生(小・中・高)		小学生:目視 中・高校生:学生証

③羽地・屋我地線



運天原行
 名護バスターミナル
 ⇒イオン
 ⇒大北二区
 ⇒仲尾次
 ⇒運天原
 名護バスターミナル行

対象	運賃	確認方法
一般 羽地・屋我地線	同一エリア内 200円 エリア移動 400円	-
未就学児	無料	目視
高齢者(65歳以上)		免許証・保険証・年金手帳
障がい者	半額	障がい者手帳・ミライOID
学生(小・中・高)		小学生:目視 中・高校生:学生証

お支払方法は、現金(硬貨)、OKICA(オキカ)、クレジットカード決済がご利用いただけます。

※確認できるものをご持参の上、乗るとき、降りるときに運転手へお見せください。
 ※確認できない場合は一般料金となります。

※その他詳細や、ルート、時刻表についてはリーフレット(市役所や各支所、公民館等に設置)または名護市ホームページをご覧ください。

問い合わせ先: 名護市役所 建設部 まちなか再開発・公共交通課 / TEL: 54-1313

家族介護支援

介護をしている家族の方への情報

介護用品給付事業 ※申請が必要です。

介護家族に対してオムツ等の介護用品の購入費用を一部助成します。

- 〈対象者〉・介護保険で要介護4又は要介護5の認定を受けている在宅高齢者を、現に介護している家族で、介護される方と介護している家族の世帯、扶養者が非課税世帯に属していること。
・介護される方が、生活保護を受給していないこと。
- 〈助成金〉月額上限6,250円以内の実費相当分

家族介護教室 ※申請が必要です。

在宅で高齢者を介護している家族に対し、①介護方法 ②介護者の健康づくりなど知識、技術を学ぶための教室です。

- 〈対象者〉在宅高齢者を現に介護している家族
- 〈参加料〉無料
- 〈開催回数〉年間5回程度



家族介護者交流事業 ※申請が必要です。

在宅高齢者の介護を行っている家族に、交流会や日帰り旅行等に参加してもらい、介護の疲れを癒してもらう事業です。

- 〈対象者〉在宅高齢者を現に介護している家族
- 〈助成金〉1回参加につき5,000円
- 〈実施回数〉年間5回程度



家族介護慰労事業 ※申請が必要です。

在宅高齢者の介護を行っている家族に慰労として金品(年額10万円まで)を支給します。

- 〈対象者〉要介護4・要介護5に相当する非課税世帯の在宅高齢者であって、過去1年間に介護保険サービス(年間1週間程度のショートステイの利用を除く)を受けなかったものを現に介護している家族

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL:53-1212 (内線:105)

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談



認知症に関する情報

～認知症になっても住み慣れた名護市で暮らし続けるために～

相談窓口 認知症やその介護についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱えこまず、専門機関などに早めに相談して、適切なアドバイスを受けましょう。

ご相談は、お住まいの地域を担当する地域型包括支援センターまで(P33参照)

名護市では認知症の支援体制強化を図るため、「認知症地域支援推進員」を配置しています。



専門の医療機関

事業所名	連絡先	備考	受付時間
認知症疾患医療センター (宮里病院内)	☎53-7772 (直通)	認知症疾患医療センターとは、認知症の相談・連携の窓口となる沖縄県の指定を受けた医療機関です。	月～金 8:30～17:30

成年後見制度 認知症や知的障がいなどによって判断能力が不十分な方が、生活する上で不利益を被らないように成年後見人等が本人に代わり、適切な財産管理や契約行為の支援を行うための制度です。相談やお問い合わせはお住まいの地域を担当する地域型包括支援センターまで(P33参照)

つながるカフェ 認知症の方だけでなく、そのご家族や地域の方など、どなたでも参加できる集いの場です。



事業所名	開催日	開催時間	問い合わせ先
デイサービス ていださん(名護市為又)	毎月第3水曜日	13:00～15:00	☎54-3132
us plus「アス プラス」(名護市大南)	毎月第2水曜日	13:00～15:00	☎43-7378
喫茶 藍(名護市城)	隔週第3木曜日	13:00～15:00	☎43-5316 (包括:名護厚生園)

つながるカフェはほかにも!!

市内のカフェや喫茶店などで開催中!(SOYSOY、タピックカフェなど…)

※休止中の場合や日時変更などの可能性もあるため、詳細については各事業所へお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座 認知症について正しく理解し認知症の方やその家族を地域で見守るサポーターを養成するための講座です。子供から大人まで幅広い世代を対象に、希望者が5名程度いれば開講できます。

約90分の講座終了後、サポーターの証として修了証(カード)をお渡しします。



養成講座の様子

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL:43-0022

公益財団法人 認知症の人と家族の会『なごみの会』

認知症の方を介護している家族、介護に携わっている専門職の方、ボランティアの方などが会員となって、家族の集いや電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の気持ちの共有や情報交換を行うことができます。

問い合わせ先:もとぶ記念病院相談室 / TEL:(代)0980-51-7007 担当 西口

名護市認知症お助けブック(ケアパス)

相談窓口や介護・医療のおもなサービスなど、名護市の認知症に関する情報が記載されており、介護長寿課窓口、各地域型包括支援センター等に置いています。

※ケアパス…認知症の方の状態に応じた適切なサービス提供の流れ(厚生労働省『認知症施策検討プロジェクト』より)



認知症SOSネットワーク

認知症の症状などにより、行方不明となったときにその方の特徴などの情報を協力機関に配信し、地域の協力を得て早期発見につながるシステムです。

行方不明となったときには、家族などから警察へ搜索願を出し、警察より名護市介護長寿課包括支援係へ連絡が入り協力機関へ情報配信を行います。

※SOSネットワークを利用するためには名護市介護長寿課包括支援係にて事前登録が必要です。登録料無料。

事前登録 いざという時のために「事前登録」を!



行方不明時



問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL:43-0022

名護市みまもりあいプロジェクト

搜索依頼者がアプリ上で依頼をかけると、アプリをダウンロードしている周辺地域の搜索協力者に直接プッシュ通知で搜索依頼と搜索者情報を送ることができます。協力者の電話番号などの情報は依頼者側に表示されないため、個人情報保護した状態で協力者と依頼者がつながることができます。

アプリのダウンロードはこちらから /

アプリは無料で利用できます



みまもりあいステッカー 認知症の症状がある高齢者の生命、身体の安全を確保するため、委託先の事業者が提供する搜索支援アプリ(みまもりあいアプリ)を使って、行方不明者の早期発見・保護、そして、その家族への支援を目的にしています。



このステッカーは、行方不明になる恐れのある高齢者の衣類、持ち物などに貼り付けることができ、行方不明になったときに発見者が直接家族などに連絡ができるフリーダイヤルと緊急連絡転送IDが記載されています。「みまもりあいアプリ」と連動して、行方不明時には協力者へ搜索を依頼することができます。

最近散歩のとき居場所が分からなくなるみたい



事前登録について

〈対象者〉名護市在住で在宅の方

認知症の症状により、行方不明になるおそれのある方、または行方不明になったことがある方

〈流れ〉名護市役所で申請 ▶ 利用可否の決定 ▶ 支払い ▶ みまもりあいステッカーID番号と連絡先の登録費用については下記へお問い合わせください。

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL:43-0022

地域で交流したいとき

すりていあしばな会(高齢者激励会)

日頃家族や親族と離れて、1人もしくは夫婦のみで生活をしている高齢世帯を激励するため、地域での交流を促す機会を地域ぐるみで作ってもらい、元気な地域生活を送ってもらうことを目的とした活動を対象としています。

〈活動内容〉視察(伊江島・南部・北部等)や交流会(室内レクゲーム・カラオケ・バーベキュー・グラウンドゴルフなど)会食や配食等を43地区において年数回行っています。

※日程や内容は各区によって決定しています

むらあしび会(世代間交流活動)

高齢者や児童など、世代の違う人々がふれあう機会を持つことによって、親睦を深め、住みよい地域を作ることを目的とした活動です。

〈活動内容〉交流会、講演(演奏会)、室内レクゲーム、カラオケ、バーベキュー・グラウンドゴルフ大会、夏祭り、敬老会、会食を43地区において年数回行っています。

※日程や内容は各区によって決定しています



地域料理教室事業

地域住民に、栄養バランスのとれた料理を学んでもらい、食生活と健康の維持増進に関心を持ってもらうとともに、ボランティア団体地域支援者と一緒に食事を作り、交流会食を図る。調理についてはボランティア団体、地域支援者の指導協力を仰ぎ実施する。



問い合わせ先:名護市社会福祉協議会 / TEL:53-4142 (又は最寄りの公民館へ)

地域見守り協力事業

名護市内で配達業、ライフライン事業等を行っている事業者に対して、見守り協力依頼、公募を行い見守り協定の締結を行っています。

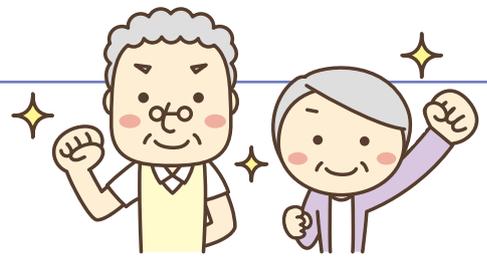
〈見守り協力内容〉日常における挨拶、会話又は居宅の状態から、地域高齢者に何らかの異常がないか安否確認を行い、関係機関との連絡と支援を行います。

- 〈協力事業所〉
- ・エッカ石油株式会社 名護営業所
 - ・沖縄タイムス 販売店会 北部連合会
 - ・沖縄電力株式会社
 - ・神山薬局
 - ・コープおきなわ
 - ・第一生命保険株式会社 名護営業オフィス
 - ・宅配クック123 名護店
 - ・名護市管工事業協同組合
 - ・日本生命保険相互会社 那覇支社 名護営業部
 - ・日本郵便株式会社 名護郵便局
 - ・琉球新報 販売店会 北部連合会

協力できる事業者の方は、申請ください!

(五十音順) R6・11月末現在

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 高齢福祉係 / TEL:53-1212 (内線:134)



趣味や生きがいを見つけないとき

老人クラブ

老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。グラウンドゴルフ大会や、ゲートボール大会、レク大会等の交流活動を行っています。市内在住のおおむね60歳以上の方ならどなたでも加入できます。

入会申し込み先:名護市老人クラブ連合会事務局 / TEL:54-5445

名護市長杯ゲートボール大会

高齢者同士の交流や、健康づくりを目的として、年1回ゲートボール大会を開催しています。

〈参加資格〉市内在住のゲートボール愛好者で、平均年齢が60歳以上でチーム編成ができる方(90歳以上の高齢者には特別賞あり)

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 高齢福祉係 / TEL:53-1212 (内線:134)

ミニデイサービス事業

地域の健康づくり、憩いの場づくりとして、各地域において行われている活動です。

〈対象者〉名護市に在住のおおむね60歳以上の高齢者で、実施している地域の支所や公民館に自分で来られる方



問い合わせ先:名護市社会福祉協議会 / TEL:53-4142

名護市高齢者交流サロン事業 ※審査が必要です。

地域高齢者の居場所作り活動を行っている団体に補助金を交付して、住民主体の通いの場作りを支援します。

〈対象団体〉適切な事業運営が確保できると認められ、営利目的とせず市民が主体となって組織される団体

〈主な活動内容〉手芸サークル、体操サークル、ゆんたく会など

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 高齢福祉係 / TEL:53-1212 (内線:134)

《交流サロン☆シルバーちゃん》

みんなでお茶を飲みながら、おしゃべりして、楽しく小物作りをしましょう♪囲碁・将棋・大人のぬり絵もありますよ～。

場所 まちなか市営住宅1階集会場

時間 平日(月～金曜日)10:00～16:00

利用料 100円 どなたでもご利用できます。

*要支援・事業対象者の場合、料金が変わりますので下記までお問い合わせください

問い合わせ先:名護市シルバー人材センター / TEL:53-3115



《高齢者交流サロン フリップパー》

クラフトカゴ、バッグ、コースター、かざり等の製作や、レースタワシ、おまもり、キーホルダー等の手芸を行います。おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう。

場所 うんさの森市営住宅集会場

時間 月・水・金 12:00～16:00

条件 主に宇茂佐区にお住まいで、自身で来られる方。

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 高齢福祉係 / TEL:53-1212 (内線:134)

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談

名護中央公民館でのサークル活動

令和6年11月末現在※名護中央公民館サークル名簿より引用

	団体名	内容	活動日	活動時間	部屋名	
在宅支援	趣味・生活・教養	パステルアートサークル	パステルアート	火曜日(月1回)	10:00~12:00	工作室
		芽吹きのみ	水彩画	水曜日(月3回)	10:00~12:00	工作室
		さわたのみ	水彩画	木曜日(月3回)	14:00~16:00	工作室
		たんぼのみ	水彩画・絵画	金曜日(月3回)	10:00~12:00	工作室
		彩和のみ	水彩画	金曜日(月3回)	14:00~16:00	工作室
		彩友会	日本画・水墨画	土曜日(第1・3)	14:00~16:00	第4研修室
		龍石書道の会	書道	月曜日(第1・3・5)	19:00~21:00	第3研修室
		和裁趣味のみ	和裁	水曜日	13:00~16:00	茶室
外出支援	民謡・民謡	沖縄語学習会	方言(しまことば)	木曜日(第4)	14:00~16:00	第4研修室
		名ざくら民謡サークル	民謡	月曜日	14:00~16:00	茶室
		名護民謡サークル「あざみ」	民謡	火曜日(月4回)	14:00~16:00	大和室
		民謡連さつき会	民謡	水曜日(第1・4)	10:00~12:00	小ホール
		山原民謡むつみ会	民謡	木曜日	10:00~12:00	大和室
		三味線同好会	三味線	火曜日(月4回)	20:00~22:00	茶室
		八重山古典民謡サークル	三味線・民謡	水曜日	19:00~21:00	第3研修室
		家族介護支援	音楽	ロノウクレサークル	ウクレレ	月曜日(月3回)
名護マンドリンクラブ	マンドリン			月曜日	19:30~21:30	第4研修室
琉球かれん音楽療育サロン	琉球かれん			月曜日(第2・4)	10:00~12:00	第3研修室
琉球かれん 仁和のみ	琉球かれん			金曜日(第2・4)	10:00~12:00	第3研修室
オカリナサークル「ウィンズトーン」	オカリナ			木曜日	18:00~20:00	第3研修室
ボイストレーサークル	ボイストレーニング			月曜日(月3回)	14:00~15:00	工作室
北部混声合唱団	合唱			水曜日	19:00~21:00	小ホール
名護女声コーラス あかねぐも	合唱			木曜日	18:00~20:00	小ホール
認知症支援	ダンス・体操・武道	名護チアダンスクラブ HONEYS	チアダンス	水曜日	18:00~20:00	大和室
		フラサークル ワイオリ	ハワイアンフラ	火曜日(月4回)	10:00~12:00	第1・2研修室
		ズンバサークル	ズンバ	火曜日	20:00~21:00	第2研修室
		やんばるヨガサークル	ヨガ	月曜日	19:30~20:30	大和室
		雄弘ヨーガ・ミドイースト	ヨガ	月曜日(第2・4)	19:00~21:00	茶室
		健康ヨガサークル	ヨガ	水曜日	10:00~11:30	茶室
		ナゴヨガサークル	ヨガ	水曜日	19:30~20:30	茶室
		操体法サークル	操体法	火曜日(第1)	10:00~12:00	茶室
		元気な身体づくり動作法サークル	動作法	木曜日(第3)	18:00~20:00	第1・2研修室
		名護市太極拳同好会	太極拳	木曜日(月4回)	19:30~21:30	大和室
		気功・太極拳サークル	気功・太極拳	土曜日(月4回)	10:00~12:00	大和室
		合気道サークル	合気道	金曜日	18:30~20:30	茶室
		生きがい	介護予防			
相談						

入会や見学の希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先:名護市役所 地域力推進課【名護中央公民館】(港2丁目1番1号) / TEL:53-5428

通いの場

名称・開催場所・連絡先	内容
名護市中央図書館 宮里 ☎53-7246	・うちなー芝居上映会(不定期開催 ※要問い合わせ) ・大活字本や朗読CDの貸出 ・シニアコーナー 
名護博物館 大中 ☎54-8875	・本館(展示・情報・交流エリア) 「名護・やんばる」の豊かな自然の中で育まれてきた多様な文化・歴史という観点を基にした暮らしと自然のつながりを紹介しています。常設展示観覧(有料)や書籍、インターネットを通じた情報収集も可能です。 その他、ギャラリーでは年間を通じて様々な展示会が開催されています。 ・フィールドエリア(古民家見学・中庭散策) 羽地の豪農の間取りを参考にした古民家の見学や名護・やんばるの身近な自然を観察することができます。 開館時間 10:00~18:00(最終入館17:30) 休館日 毎週月曜日・祝日・慰霊の日・年末年始・毎月第4木曜日 本館2階常設展示観覧料 ※()は20名以上団体料金 名護市民割260円(200円) 一般440円(350円) 年間パスポート990円 本館1階・古民家周辺は無料でご覧いただけます。
名護博物館友の会 大中 ☎54-8875	~友の会の会員になりませんか?~ 名護博物館を拠点に、名護・やんばるの自然や文化、歴史などに関するイベントや活動を行っています。そのなかでも、「ていがんまり部」や「生きもの部」、「かるた部」等、特定のテーマに特化した部活動も盛んです。会員相互の教養と親睦を深めながら、博物館と地域に関わる活動に興味がある方はどなたでも参加することができます。 入会方法:名護博物館の窓口で入会受付 年会費:普通会員1,000円(大人)、家族会員2,000円(5名まで) ※10月1日以降の入会は、年会費が半額になります。 ・昔なつかしい「草玩具づくり体験」(予約不要) 第2土曜日13時~15時 名護博物館内にて開催 材料費として100円~(作るものによって異なります) ※その他、友の会の会員になると様々なイベントや活動に参加することができます。
名桜大学 公開講座・地域出前講座 名桜大学地域連携機構 (北部生涯学習推進センター) ☎51-1555	健康やスポーツに関する講座や、体験学習型の講座 希望する場所まで出向く地域出前講座も実施しており、高齢者が楽しく学べる内容がたくさんあります。 詳細はホームページからご参照ください。 
おりがみ教室 新垣 嘉代子(大西公民館) ☎090-3794-8817	毎月第3金曜日 14:00~17:00 毎月第2・4金曜日 20:00~22:00 ※講習費:1回1,000円 ※折り紙各自用意または当日購入 
ポーセラーツ教室 パントリー 喜瀬 順子(宮里区) ☎090-8293-1294	白磁器に転写紙を使って、絵付けを楽しむクラフト教室です。 出張教室可(※予算・人数等要相談) 実施状況等詳細については電話にてご確認ください。 
沖縄スイミングスクール 名護校 為又 ☎53-6045	高齢者におすすめのコースは流水教室!! 流水マシンから発生する超音波と流水にあたりユンタクしながら水中ウォーキング。膝や腰に負担が少なく運動でき、ダイエットや生活習慣病の予防に効果があります。他スタジオ、プールなども利用可。 ※会員制 月会費8,140円 1日無料体験あり

在宅支援

外出支援

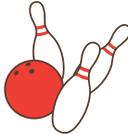
家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談

	名称・開催場所・連絡先	内容
在宅支援	名護市B&G海洋センタープール	<ul style="list-style-type: none"> ・プール 名護市在住、70歳以上料金 5月～10月 160円 11月～4月 220円 *住所・年齢が記載された身分証をお持ちください。 一般料金:5月～10月 330円 11月～4月 440円 ・サーキットトレーニング 年齢、性別問いません。 人数:7名(当日先着受付) 1回目:無料 2回目～:400円 1回目はトレーナー指導あります。 
	大北 ☎54-1082	
外出支援	名桜倶楽部(名桜ボウル内)	<ul style="list-style-type: none"> 毎月第2火曜日11:00～13:00 プロのレッスンを受けられます。 *プロのスケジュールの都合上変更する場合がございます。
	宇茂佐 ☎54-0300	
家族介護支援	名桜ボウル	<ul style="list-style-type: none"> シニアday 月～金曜日 男性:60歳以上 女性:55歳以上 オープン～15:00受付まで *シニア料金あり※祝日は除く★シニア向けリーグ(50歳以上) ・がんじゅーボウリング:第2・4木曜日10:00～ ・イルカCUP:第1金曜日19:00～ 
	宇茂佐 ☎54-0300	
認知症支援	スポーク・フィットネスセンター	<ul style="list-style-type: none"> マシントレーニング、プールでの水中ウォーキングで転倒予防、生活習慣病予防の身体づくり。シニア運動初心者向けの健康教室、ダンスプログラム、アクアプログラムを開催中。 シニア会員6,600円/月 プール会員5,720円/月
	屋部 ☎52-7739	
生きがい	Curves(カーブス)名護	<ul style="list-style-type: none"> 女性だけの健康体操教室。1回たったの30分!予約不要!! 筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチが行えて、全身の筋肉をバランスよくかつ、効果的に鍛えることができます。痛みや不安がある方でもコーチのサポートがあるので無理なく運動ができます。 80代の方も楽しく参加中!まずは体験からいかがですか? *体験は無料ですが、予約が必要。お気軽にお電話ください。
	名護 ☎51-1180	
介護予防	21世紀の森体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング室利用 一般(2時間):220円 ・サブアリーナ・ジョギング 一般(2時間):110円 ・シャワー(20分) 50円+入場料(110円) コート利用詳細は問い合わせください 
	大南 ☎53-6890	
相談	名護市民農園(許田)	<ul style="list-style-type: none"> 余暇を利用して市民農園で野菜や花の栽培をしてみませんか? (耕作可能な農用地を有していない世帯対象) 区画数:名護市民農園(許田)10区画 ふれあい農園(我部祖河)24区画 料金:2,750円～4,290円(1年)*区画面積により異なる 
	ふれあい市民農園(我部祖河)	
相談	筋力トレーニング教室	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者向け筋力トレーニング教室。ダンベルやグリップ等を使用しながら約60～90分のトレーニングです。 *開催場所:各支所・一部公民館P14～29参照 B&G海洋センター(水中筋トレ)毎週水・金曜日10:00～11:00 *参加費あり 要申し込み 
	名護市社会福祉協議会 ☎53-4142	
相談	大真利パークゴルフ場	<ul style="list-style-type: none"> ホール数:18H 料金:500円/1play・1,000円/1日 貸し用具:200円/1日 受付:9:00～16:30(利用時間 17:30まで) 
	名護市呉我1433-1 ☎58-3489	

ボランティア活動育成事業

名護市社会福祉協議会では、世代間を超えたボランティア活動を応援しています。

〈ボランティア活動を希望する方へ〉

活動可能日、希望する活動などを事務局にてご登録ください。
ボランティアの依頼があった場合には、事務局からご連絡いたします。

問い合わせ先:名護市社会福祉協議会 / TEL:53-4142



シルバー人材センター

～名護市シルバー人材センターとは～

60歳以上の定年を迎えた、健康で働く意欲のある方々が、自主的に運営している公益法人です。

センターは高齢者の『生きがい』『働く喜び』『健康の維持』『社会参加』『福祉の増進』など、地域社会の活性化や発展に寄与することを目的としています。

会員になるには

- ・名護市在住の60歳以上の方
- ・生きがいを感じたい!社会参加を楽しみたい!と思っている健康で働く意欲のある方
- ・入会説明を受けていただきセンターの理念・目的に賛同した方
- ・年会費2,000円を納入した方

入会説明会

- ・毎月第1水曜日 10:00～
- ・毎月第3水曜日 14:00～(60～90分程度)
- ・シルバー人材センター内会議室
- ※電話受付をお願いします



〈仕事内容〉家事支援(掃除、洗濯、料理等)、室内・屋外清掃、草刈り、庭木の剪定・伐採、簡単な大工、農作業、網戸の張替え、ポスティング等

問い合わせ先:名護市シルバー人材センター / TEL:53-3115



就業に関すること

名称	連絡先	内容
ハローワーク名護	名護市東江4-3-12 ☎52-2886	「生涯現役支援窓口」を開設、65歳以上の方の就業相談や各種講習の情報提供等を重点的に行っています。
名護市ファミリーサポートセンター	名護市大中3-9-1 官公労共済会2F ☎43-7540	講習受講後、会員登録し、有償で子どものお世話をして頂きます。
くらしと仕事の 応援センターさぼんちゅ	名護市役所 生活支援課 ☎53-1212(内線:244)	失業等により経済的な問題で生活に困っている方など働くことに不安を抱えている方、家族のことで悩んでいる方など、生活や就職の問題を抱えている方はどなたでもご相談ください。

地域で活動したいとき(第一名護地区)

大北・大西・大中・大東・世富慶・数久田

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

在宅支援

外出支援

家族介護支援

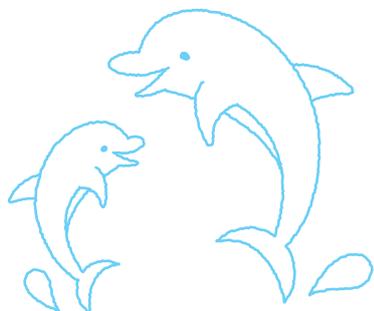
認知症支援

生きがい

第一名護地区

介護予防

相談



大北

大北地域力発信交流拠点施設
52-4754



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・3・4月曜日 14:00~16:00	無
結美の会(老人クラブ) (沖縄民舞)	毎週水曜日 14:00~16:00 (第3水曜日はミニデイの支援(大北りっかりか会))	無
ヨガ教室	毎週土曜日 10:00~11:00	月5,000円or1回1,500円
健康づくり・健康測定 *名桜大学主催	毎月第2日曜日 9:00~12:00 (同日開催 青空南のマルシェにて)	無
いきいき百歳体操	毎週金曜日 10:00~11:00 自由参加のゆんたく会あり	無
シニアヨガ教室	毎月第2・4火曜日 9:00~10:00	あり

大西

大西コミュニティーセンター
52-4630



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
いきいき百歳体操	毎週水曜日 10:00~10:30	無
ミニデイ	毎月第2・4火曜日 14:00~16:00	無
大西ゆがふ会 (グランドゴルフ)	毎週月・金曜日 15:00~16:00	無
地域見守り活動 (子どもの見守り)	毎週水曜日 15:00~16:00	無
民謡愛好会	毎週木曜日 14:00~16:00	毎月1,000円
おりがみ教室	毎月第2・4金曜日 20:00~22:00	1回1,000円
大西囲碁同好会	毎月第3土曜日 13:00~18:00	1回1,000円

大中

大中区公民館
53-1994



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2水曜日 11:00~12:30	無
いきいき百歳体操	毎週木曜日 10:00~11:00	無
グランドゴルフ同好会	毎週火・水・土曜日 16:00~17:30	無
三線同好会	毎月第4木曜日 20:00~	無
筋トレ教室 ※社協主催	毎週火・金曜日 ①9:30~10:30 ②13:30~14:30	あり
カラオケ教室	毎月第2木曜日 15:00~17:00	無
民舞・舞踊サークル	毎月第2・4月曜日 15:00~17:00	無
名護ていんさぐ会(民踊)	毎月第1・3月曜日 10:00~12:00	毎月500円

大東

大東体験学習施設
52-3847



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月2~3回 木曜日 14:00~16:00 *詳細は大東区民広報参照	無
いきいき百歳体操	毎週月・木曜日 13:20~14:00	無
名護大正琴	毎週金曜日 14:00~16:00	月3,000円
ラージブロッサム (フラワーアレンジメント)	毎週火曜日 第一部:14:00~15:30 第二部:18:00~19:30 *080-1742-9637(講師:比嘉さん)	あり
紅型	第1木曜日 14:00~16:00	あり
名護弦楽サークル	毎週月曜日 10:00~12:00	あり
美童伊集の会 (琉舞サークル)	毎週金曜日 19:00~21:00 (大東区民の方のみ)	あり

世富慶

世富慶コミュニティーセンター
52-3526



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月2~3回 14:00~	無
いきいき百歳体操	*詳細は世富慶区広報参照	無

数久田

数久田地区会館
52-3394



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週木曜日 14:00~16:00 ※5週目は休み	無
いきいき百歳体操	毎週月曜日 10:30~ 毎週金曜日 14:00~	無
パソコン教室	毎週火曜日 19:00~21:00	毎月大人:1,000円 こども:500円
老人会(区花壇の花植え・手入れ)	毎日	無
老人会(グランドゴルフ)	年5回	無
ゲートボール同好会	ほぼ毎日	無
趣味の会 (室内ウォーキング・カゴ作り・手芸等)	不定期	無

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

第一名護地区

生きがい

介護予防

相談

地域で活動したいとき(第二名護地区)

為又・宮里・大南・港・城・東江

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

在宅支援

外出支援

家族介護支援

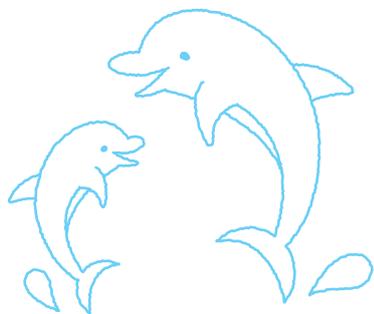
認知症支援

生きがい

第二名護地区

介護予防

相談



為又集落センター
52-4633



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
グランドゴルフ	毎週火曜日 夏:16:00~17:30 冬:15:00~16:30	要問い合わせ
囲碁クラブ	毎月第2・4水曜日 14:00~17:00	要問い合わせ
書道サークル	毎月第2・4木曜日 9:30~11:30	要問い合わせ
コーラスサークル	毎月第2・4木曜日 14:00~16:00	要問い合わせ
いきいき百歳体操	毎週水曜日 10:00~11:00	無
筋トレ教室 ※社協主催	毎月2回 10:00~11:00 ※要確認	要問い合わせ
ミニデイ	毎週金曜日 14:00~16:00	無
三線サークル	毎月第1・3日曜日 20:00~22:00	要問い合わせ



宮里区公民館
52-3260



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週火曜日 14:00~16:00	年間1,000円
三味線サークル	毎週火曜日 18:30~20:00	毎月2,000円
筋トレ教室 ※社協主催	毎週木曜日 10:00~11:00	あり
いきいき百歳体操	毎週金曜日 10:00~11:00	無

大南

大南区公民館
52-4522



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3水曜日 14:00~16:00	無
民謡サークル	毎週金曜日 14:00~	年会費1,000円
グランドゴルフ	毎週火・木曜日 14:00~(21世紀サブグラウンド)	年会費1,200円
三味線同好会	毎週水曜日 19:00~21:00	月会費500円
いきいき百歳体操	毎週月曜日 10:00~11:00	無

港

港区公民館
52-4659



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4木曜日 14:00~16:00	無
婦老友の会 (区の行事・各手作り作業)	不定期(話し合いにて)	年間1,000円

城

城区公民館
52-3982



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4木曜日 15:00~17:00	無
城三線教室	毎週金曜日 20:00~22:00	あり
いきいき百歳体操	毎週水曜日 14:00~	無

東江

東江地区会館
53-4076



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月2回火曜日 *週は要問い合せ 9:30~12:00	無
東江グランドゴルフ愛好会	不定	あり
あけみお体操	毎週火曜日 10:00~11:00	あり
いきいき百歳体操	毎週金曜日 10:00~11:00	あり

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

第一名護地区

生きがい

介護予防

相談

地域で活動したいとき(久志・三共地区①)

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

喜瀬・幸喜・許田・久志・豊原・辺野古・二見・大川



久志・三共
地区

喜瀬 喜瀬交流プラザ
52-5022

水
喜瀬入口
13:00~13:30
あじまあ号
Aコープモーレ店



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
文化継承育成会 (三味線サークル)	毎週水曜日 夏:20:00~ 冬:19:00~	無
ミニデイ	毎週金曜日 14:00~17:00 (第1金曜日は10:00~17:00)	無
筋トレ教室 ※社協主催	毎週火曜日 14:00~	あり

幸喜 幸喜区公民館
52-2847



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4月曜日 15:00~16:30	無
いきいき百歳体操	毎週月曜日 14:00~16:00	無
老人会花の苗植	年2回 13:30~14:00	無

許田 許田区公民館
53-4069



水
許田公民館
12:00~12:20
湖辺底公園前
12:30~12:50
あじまあ号
Aコープモーレ店

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週木曜日 14:00~16:00	無
筋トレ教室 ※社協主催	毎週月曜日 13:30~14:30	あり
グランドゴルフ	毎週水曜日 夏:15:30~ 冬:15:00~	無

在宅支援
外出支援
家族介護支援
認知症支援
生きがい
介護予防
相談

久志・三共地区①

久志 久志コミュニティセンター
55-2117



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	不定期(区の広報にてお知らせ)	無
三線愛好会	毎週火曜日 20:00~22:00(体育館)	無
日本習字教室	毎週月曜日 17:00~19:00	無
ヨガ教室	毎週月曜日 19:00~20:00	1回500円
太極拳	毎週金曜日 10:00~	無

*そのほか、老人会の活動として、パターゴルフ部・園芸部・舞踊部・ゴルフ部・カラオケ部があります。

豊原 豊原地区会館
55-2106



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4水曜日 14:00~16:00	無
いきいき百歳体操	毎週木曜日 14:00~15:00	無
ぬり絵サークル	毎週金曜日 14:00~16:00 (豊原区民のみ)	無

辺野古 辺野古交流プラザ
55-2121



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週火曜日 14:00~16:00	無
筋トレ教室 ※社協主催	毎週金曜日 14:00~15:00	あり
グランドゴルフ	大会前に練習	無
見守り活動	毎週月~金曜日 15:00~16:30	無

大川

大川集落センター
55-8471



二見 二見コミュニティセンター
55-8186

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	月1回不定期	無



在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

久志・三共地区①

生きがい

介護予防

相談

地域で活動したいとき(久志・三共地区②)

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

大浦・瀬嵩・汀間・三原・安部・嘉陽・底仁屋・天仁屋

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

久志・三共地区②

介護予防

相談



大浦 大浦農村集落センター
55-8606



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3木曜日 14:00~16:00	無
ゲートボール	土曜日 夕方~	無
登下校時の見守り活動 (スクールバスの見送り)	7:30~	無



瀬嵩 瀬嵩区公民館
55-8954

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ(ゆんたく広場)	毎週金曜日 14:00~16:00	無



汀間 汀間地区会館
55-8181

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4水曜日 14:00~16:00	無
お琴教室 琴和会	毎月第1・3月曜日 20:00~22:00	あり
洋裁クラブ	不定期	無



三原 三原地区会館
55-8137

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4火曜日 14:00~16:00	無
いきいき百歳体操	ミニデイと同日。ミニデイ前に実施	無
ていへぐま会	毎週水曜日 13:00~16:00	無



安部 安部地区会館
55-8820



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4金曜日 14:00~16:00	無
ゲートボール愛好会	大会前から練習	—



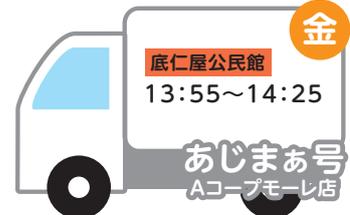
嘉陽 嘉陽地区会館
55-8583



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
嘉陽ゆんたくサロン (食事会・レク等)	毎月第2水曜日 11:30~14:00	無
いきいき百歳体操	毎週月曜日 13:30~15:00	無



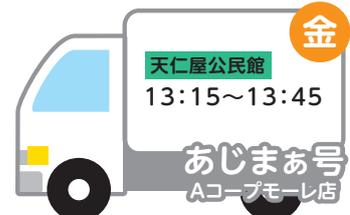
底仁屋 底仁屋地区会館
55-8818



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4金曜日 15:00~17:00	無
おとめ会	毎月第2木曜日 19:00~21:00	無
老人会美化作業	毎月第1日曜日 9:00~11:00	無



天仁屋 天仁屋地区会館
55-8679



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	月4回 毎週金曜日 14:00~15:00	無
いきいき百歳体操	毎週金曜日 13:00~	無
ラジオ体操同好会	毎日 7:00~	無

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

久志・三共地区②

生きがい

介護予防

相談

地域で活動したいとき(屋部地区)

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

安和・山入端・勝山・旭川・屋部・宇茂佐・中山



安和 安和コミュニティーセンター
53-8739

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3月曜日 14:00~16:00	無
老人会女性部(民舞)	毎週水曜日 15:00~16:00	無
いきいき百歳体操	毎週火曜日 14:00~15:00	無
安和老人クラブ(琉舞) かぎやでい風の会	毎週木曜日 14:00~15:00	無



山入端 山入端地区会館
53-8534

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3火曜日 14:00~16:00	無
三味線教室	毎週1回 ※詳細は公民館まで	



勝山 勝山構造改善センター
53-8336

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月20日前後の平日 14:00~15:00	無
三線クラブ	不定期開催 10:00~12:00	無



旭川 旭川高齢者・若者活性化センター
52-5010



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週火曜日 15:00~16:00	無
いきいき百歳体操	毎週火曜日 14:10~15:00	無

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

屋部地区

介護予防

相談



屋部

屋部公民館
53-2450

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4月曜日 14:00~16:00 (ゆんたく・かご作りなど) 毎月第1・3月曜日 14:00~16:00 (民謡)	無
和華の会 老人クラブ(琉舞)	毎週火曜日 14:00~16:00	無
いきいき百歳体操	毎週水曜日 10:00~11:00	無
大正琴	毎週火曜日 10:00~12:00	あり
書道塾	火曜日 14:00~16:00 水曜日 13:00~15:00	あり
ヨガ教室	火曜日 9:00~10:00 リラックスヨガ 火曜日 11:00~12:00 リフレッシュヨガ	あり



宇茂佐

宇茂佐地区会館
52-0422

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3火曜日(第3は書道教室) 14:00~16:00 毎月第4火曜日(グランドゴルフ) 14:00~16:00 21世紀の森多目的広場	無
筋トレ教室 ※社協主催	毎週火曜日 10:00~11:00(第5休み)	あり
いきいき百歳体操	毎週金曜日 10:00~	無

公民館外の活動

活動内容	場所・活動日	参加費
いきいき百歳体操 (うぐいす会)	県営宇茂佐高層住宅集会場 毎週水曜日 10:00~11:00	無
いきいき百歳体操 (高齢者交流サロン フリッパー)	うんさの森市営住宅集会場 毎週月曜日 13:30~14:00 終了後、その他活動もあります(P9)	無

お問い合わせ先:屋部地区地域型包括支援センターりゅうしん(P33参照)



中山

中山地区会館
52-2866



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ゆんたく会	毎月第2水曜日 12:00~	無
筋トレ教室 ※社協主催	毎月第2・4水曜日 10:00~11:00	あり
三味線教室	毎週水曜日 19:00~20:00	無
琴教室		

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

屋部地区

生きがい

介護予防

相談

地域で活動したいとき(羽地地区①)

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

呉我・我部祖河・古我知・内原・仲尾・山田・振慶名・伊差川



在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

羽地地区①

介護予防

相談



呉我 呉我集落センター 58-1361



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週木曜日 14:00~16:00	無
いきいき百歳体操	毎週水曜日 14:00~15:00 毎週金曜日 10:00~11:00	無

我部祖河 我部祖河地区会館 53-4058



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週水曜日 14:00~16:00	無
三線サークル	毎週金曜日 20:00~22:00	あり
パークゴルフサークル (他カラオケなど)	毎月第4土曜日 時間については要問い合わせ	あり
絵画教室	毎週土曜日 13:00~16:00	あり

古我知 古我知地区会館 53-3732

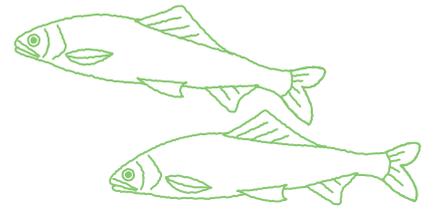


ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・2・3水曜日 14:00~16:00 (グランドゴルフ) 毎月第4水曜日 14:00~16:00 (ゲーム・体操等)	無
健康教室 (JOYBEAT)	毎月第4金曜日 20:00~21:00	無



内原

内原地区会館
52-5927



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
区内清掃・世代間交流 グランドゴルフ	年2回(6月・12月予定) ※詳細については公民館へ お問い合わせください。	無



仲尾

仲尾集落センター
58-4656

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3日曜日 15:00~17:00	無



山田

山田集落センター
58-2405

ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	第1~4土曜日 14:00~16:00	無

振慶名

振慶名集落センター
58-2424



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1~4火曜日 14:00~16:00	無
グランドゴルフ愛好会	毎週水曜日 15:00~17:00	無
サンダンカの会(区内清掃)	毎月第2火曜日 16:00~	無
いきいき百歳体操	毎月第1~4火曜日 15:30~	無

伊差川

伊差川地区会館
52-4545



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3水曜日 14:00~16:00	無
筋トレ教室(社協主催)	毎週月曜日 14:00~15:00 (※第5週はありません)	あり
グランドゴルフ	毎週火・金曜日 夏:16:00~17:00 冬:15:00~16:00	無

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

羽地地区①

生きがい

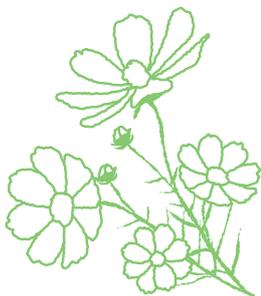
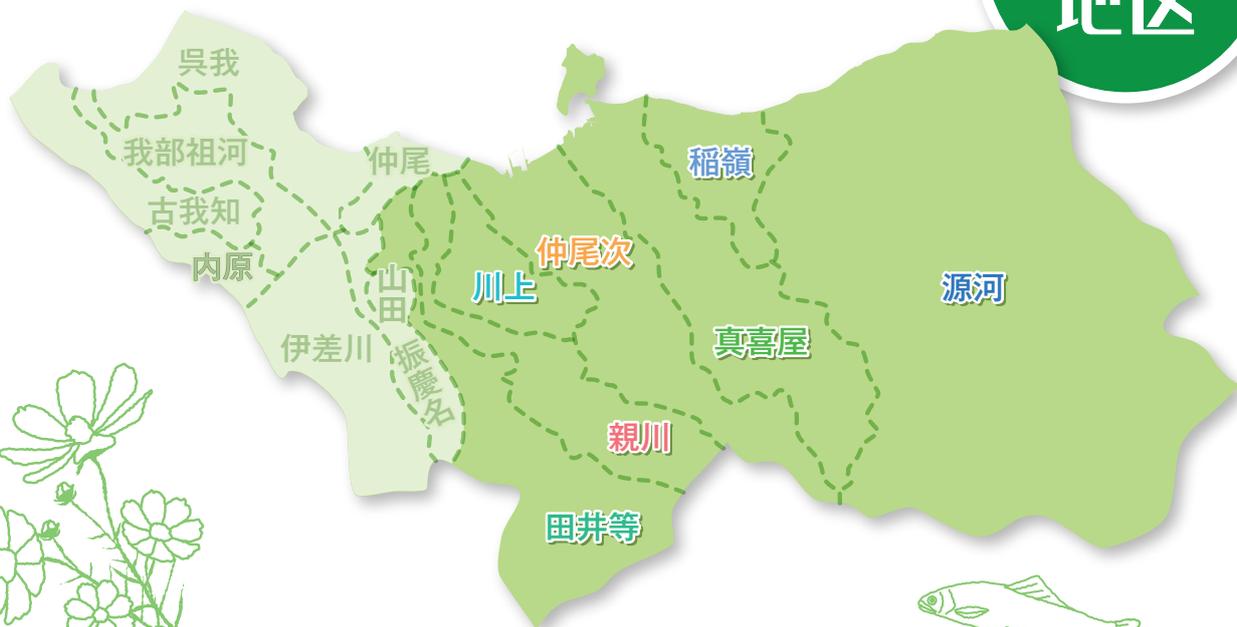
介護予防

相談

地域で活動したいとき(羽地地区②)

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

田井等・親川・川上・仲尾次・真喜屋・稲嶺・源河



田井等 田井等地区会館 58-1760



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイなごみ会	毎月第1~4木曜日 14:00~16:00	無
グランドゴルフ愛好会	毎週水・日曜日 夏:17:00~19:00 (田井等公園) 冬:16:00~18:00	無

親川 親川地区会館 58-1956



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ「かりゆし会」	毎週火曜日 14:00~16:00	無
いきいき百歳体操	毎週火曜日(時間についてはお問い合わせください)	無

川上 川上集落センター 58-2950



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3木曜日 14:00~16:00 (ゆんたく会) 月2回 不定期 (グランドゴルフ)	無
三線練習会	毎週月曜日 20:00~21:00	無

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

羽地地区②

介護予防

相談

仲尾次

仲尾次公民館
58-2762



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1火曜日 15:00~17:00 (ゲートボール) 毎月第2月曜日 10:00~11:00 (健康体操) 毎月第3水曜日 お問い合わせください (グランドゴルフ) 毎月第4火曜日 14:00~16:00 (ゲーム、踊り、他)	無
ゲートボール愛好会	毎週月~土曜日 15:00~17:00	無
いきいき百歳体操	毎週月曜日 10:00~11:00	無
グランドゴルフ愛好会	不定期(要確認)	あり
羽地民踊権会(民舞)	毎週月曜日 14:00~16:00	毎月1,500円

真喜屋

真喜屋集落センター
58-2748



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1火曜日 16:00~17:30 (パークゴルフ) 毎月第2木曜日 14:00~16:00 (ゆんたく・レク等) 毎月第3木曜日 14:00~16:00 (カラオケ) 毎月第4木曜日 14:00~16:00 (ゆんたく・レク等)	あり 無 300円 無
パークゴルフ(老人会)	毎週火曜日 16:00~17:30	あり
いきいき百歳体操	毎週水曜日 9:00~10:00	無



稲嶺
稲嶺集落センター
58-2046



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎週火曜日 14:00~16:00	無
いきいき百歳体操	毎週金曜日 9:00~10:00	無

源河

源河地区会館
58-2414



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4木曜日 14:00~16:00	無
グランドゴルフ愛好会	毎週火曜日 3月~9月 17:00~ (多目的広場) 10月~2月 16:00~	無
ゲートボール愛好会	毎週水・日曜日 16:00~ (お宮広場)	無
源会(三線練習)	毎週火曜日 夏:19:00~ 冬:20:00~	無
いきいき百歳体操	毎週月曜日 14:00~	無

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

羽地地区②

生きがい

介護予防

相談

地域で活動したいとき(屋我地地区)

※詳細については各公民館へお問い合わせください。

屋我・済井出・運天原・我部・饒平名

屋我

屋我農村集落総合管理施設
52-8764



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ 屋我浜会	毎月第2・4水曜日 14:00~16:00	無

済井出

済井出農村集落総合管理施設
52-8122



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
大正琴	月に3回(要確認)	あり
済井出ゲートボール愛好会	毎週月・水・金曜日 15:00~17:00	無
ミニデイ	毎月第2・4金曜日 14:00~	無
手芸	毎月第1・3火曜日 14:00~	無
やがじ・うどういさ~	毎月第2・4金曜日 19:00~21:00	1回500円

運天原

運天原地域力発信交流拠点施設
52-8121



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
なかよしの会 (いきいき百歳体操)	毎月第1・2・4・5水曜日 14:00~14:30	無 *飲み物持参
ミニデイ	毎月第3水曜日 14:00~16:00	無

我部

我部公民館
52-8187



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第2・4火曜日 14:00~16:00	無

饒平名

饒平名農村集落総合管理施設
52-8968



ミニデイ・サークル名	活動日	参加費
ミニデイ	毎月第1・3火曜日 14:00~16:00 (ゆんたく・合唱など)	無
	毎月第2・4水曜日 14:00~16:00 (ゆんたく・グラウンドゴルフ)	
ゲートボール	毎週月・水・金曜日 15:00~17:00	無



在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

屋我地地区

介護予防

相談

各支所でのサークル活動

久志支所 ☎55-8101

サークル名 / 実施名	内容	費用	代表者名又は団体名	連絡先
筋トレ教室 毎週水曜日 14:00～15:00	高齢者向け 筋力トレーニング	あり	名護市社会 福祉協議会	☎53-4142

屋部支所 ☎52-2610

サークル名 / 実施名	内容	費用	代表者名又は団体名	連絡先
屋部支部老人クラブ ゴルフサークル 2か月に1回	ゴルフ	—	屋部支部 老人クラブ	☎52-2610
屋部支部老人クラブ 囲碁サークル 毎月1回	囲碁	—	屋部支部 老人クラブ	☎52-2610
筋トレ教室 毎週月・木曜日 10:00～11:00	高齢者向け 筋力トレーニング	あり	名護市社会 福祉協議会	☎53-4142
屋部支部老人クラブ パークゴルフサークル 2か月に1回	パークゴルフ	—	屋部支部 老人クラブ	☎52-2610

羽地支所 ☎58-1221

サークル名 / 実施名	内容	費用	代表者名又は団体名	連絡先
筋トレ教室 毎週月曜日 10:00～11:00 毎週木曜日 14:00～15:00	高齢者向け 筋力トレーニング	あり	名護市社会 福祉協議会	☎53-4142
健康体操 毎週火曜日 9:30～11:30	体操を通じて 心身の健康	1回 600円	小藤 惣太郎	☎090-1225-1750
名護社交ダンスサークル 「みやらび」 毎週火曜日 19:30～21:30	社交ダンス	月3,000円	吉本 和夫	☎090-3199-9086
羽地地区センター図書室 毎週火～土曜日 11:00～17:00 (臨時休館のこともあり、要確認)	本の貸し出し (シニアコーナーあり)	名護市・ 北部地域 在住の方	名護市中央図書館	☎53-7246
卓球同好会 毎週月曜日 14:00～16:00 毎週火・金曜日 10:00～12:00 毎週土曜日 9:00～11:00	卓球	6か月分 8,000円 (球代含む)	與那覇 宏	☎080-1701-4373
大正琴サークル いじゅぬ花会	大正琴	月3,500円	金城 キミ子	☎090-9780-5516

屋我地支所 ☎52-8101

サークル名 / 実施名	内容	費用	代表者名又は団体名	連絡先
筋トレ教室 毎週木曜日 14:00～15:00	高齢者向け 筋力トレーニング	あり	名護市社会 福祉協議会	☎53-4142
買い物支援	モーレへの 買い物支援	なし	屋我地支所	☎52-8101

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談

介護予防(一般介護予防事業)

元気を維持したいとき

～いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るために、
元気なうちからはじめよう介護予防!～



いきいき百歳体操を始めてみませんか?

「いきいき百歳体操」とは、DVDで動画を見ながら、おもりバンドを使用し筋力トレーニングを行う約30分の体操。

～寝たきりにならないための自主サークル活動～

説明会及び体験会

3～5名以上の仲間を集めてご連絡ください。



教室を開始する前に、どういった内容・方法なのか説明会と体験会を行います。

専門職員による支援(4回)

個人にあった体操の方法を指導
※体操のDVDとおもりを貸し出します。

おもりバンド
重さも
変えられます

握りに自信がない方も大丈夫!
手首に巻くタイプで、重さは200g～1.2kg
まで調整できます。



初めの4回は、集いの場(公民館など)に専門職のスタッフが伺って説明をしながらストレッチや筋力トレーニングを一緒にを行います。基本はDVDを見ながらの運動です。

まずは、3か月間続けてみましょう!

皆さんが安心して続けられるように、不定期ですが専門職員が応援に行きます。

継続は力なり!
貯筋、貯筋!!



ご自身の体調や体力に合わせて回数を調整しても大丈夫!
まずは週1回を3か月間続けてみましょう。

「いきいき百歳体操」は、30ヵ所で実施しています。詳細は、お住まいの地域のページ(P14～28)でご確認ください。

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL:43-0022

あけみお活塾

〈内容〉運動機能の維持、向上及び栄養改善、認知症予防などの介護予防について講話や実技を通して学び、心身機能の改善と日常生活の活動を高め、生きがいづくりや社会参加等QOL向上を目指します。

〈受講期間〉約3ヶ月(週1回、全12回)

〈対象者〉おおむね65歳以上で基本チェックリスト該当者で運動制限のない方。

※利用期間や対象についての詳細はお問い合わせください。



もの忘れ教室「アクティブシニアスクール」

認知症について理解し、認知機能の維持または低下を予防するための食事や運動、脳を活性化する方法を学び自分にあった予防方法を見つけ習慣化することで、認知機能の維持、改善を目指す教室です。

〈対象者〉おおむね65歳以上の方、教室の日程など詳細についてお問い合わせください。

その他、介護予防に関する教室の開催情報などお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先:名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL:43-0022

地域リハビリテーション活動支援事業

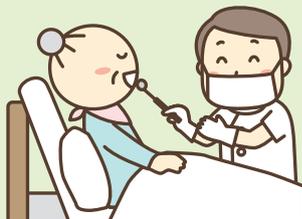
〈通いの場への支援〉

地域で楽しく元気に過ごすために、運動や栄養面などの専門職（作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士等）が、いきいき百歳体操や住民の集いの場に出向き立ち上げ支援や講話等を行います。

例えば…



骨粗鬆症予防って何だろう…



みんなと一緒に
お口の健康について
聞きたい!!!

一汁三菜…
よく聞くけど、
どんな食べ方が
よいのかしら?



たまに膝の痛みが
あるけど、体操続けて
大丈夫かな…



などなど、皆さんが元気になるための方法をお伝えします!

〈個別訪問支援〉

高齢者の身体の状態を確認したうえで、ご自宅等での動きの困りごとや希望を聞き、一人一人が今頑張れることをアドバイスする個別訪問もあります。詳細やお申込みなど、お気軽にお電話ください。

問い合わせ先: 名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL: 43-0022

みなさん、
知ってますか?!



名護市の生活支援コーディネーター「地域支えあい推進員」

普段は地域に出向いて、みなさんの支えあいやつながりを見つけて「地域のお宝探し」をしています。時には、「こんなことできるかな」を一緒にアイデアを探して「応援隊」にもなります! これからも、名護市にある地域のお宝を探していきたいと思えます!

この地域は、
買い物が不便
なのよね～



こんなのが
あったらいいね!

うちの老人クラブ・
自治会では、今なにが
できているのかな?



住民のみなさんの
支えあい活動を応援しています!! /



問い合わせ先: お住まいの地域を担当する地域型包括支援センター (P33) まで

介護保険サービス 利用の流れ

どんなサービスを利用したいのか、決まっている人もそうでない人も、まずは地域型包括支援センター（P33）や市区町村の窓口で相談しましょう。

在宅支援

外出支援

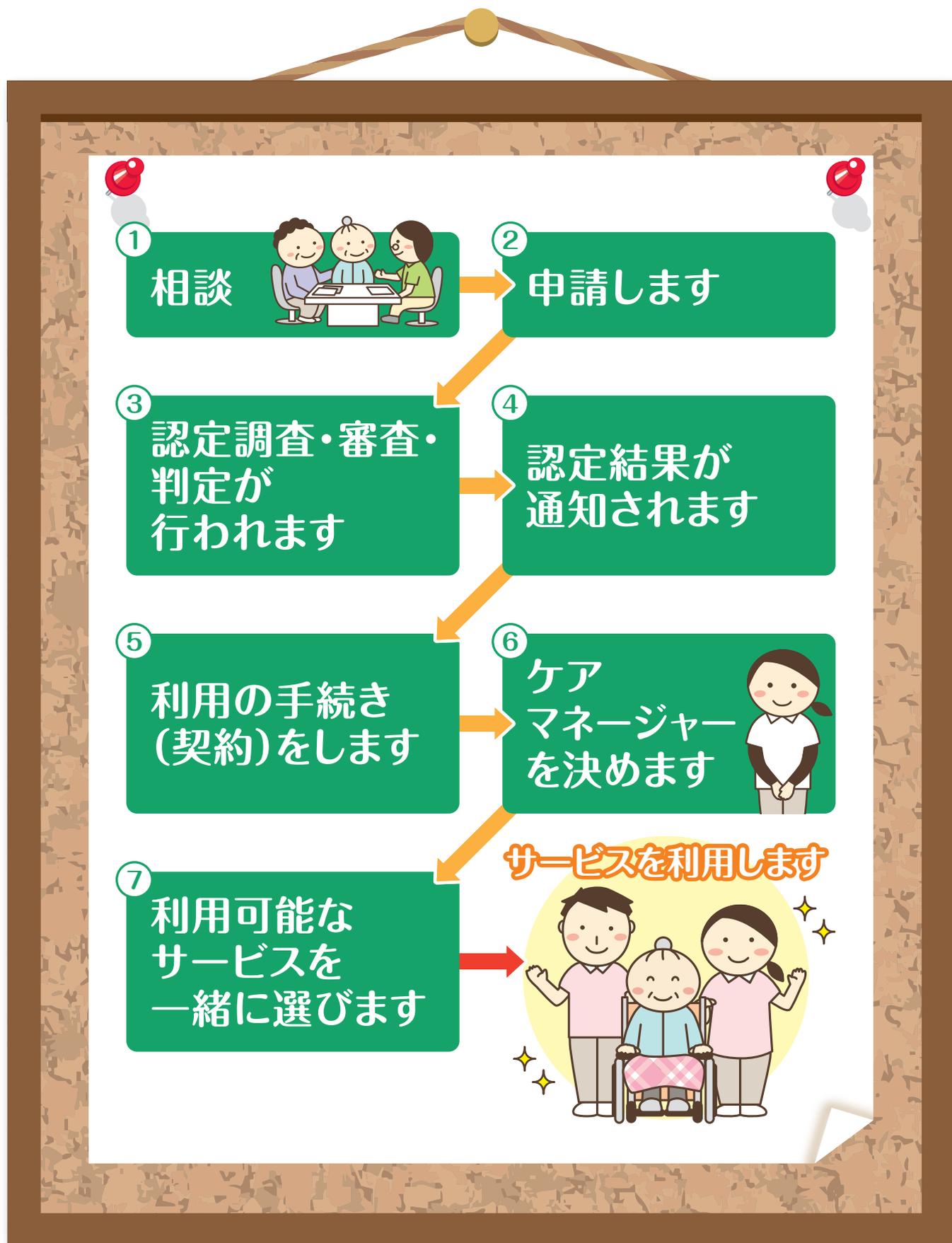
家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談



相談窓口

介護を本人や家族だけで抱えこまずに、サービスを利用したい人もそうでない人もまずはお住まいの地域を担当する「**地域型包括支援センター**」へご相談ください。

何もわからないけど…
誰に相談すればいいですか？



地域型包括支援センターを利用しましょう

地域型包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れたまちで安心して暮らしていくために必要な支援をする地域の相談窓口です。

地域型包括支援センターには、主任ケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの職種がいて、介護や医療、認知症などに関する相談支援を行なっています。高齢者虐待など緊急の相談については、夜間・休日相談可能な体制を整えています。

悩みや相談ごとなど、お気軽にご相談ください。

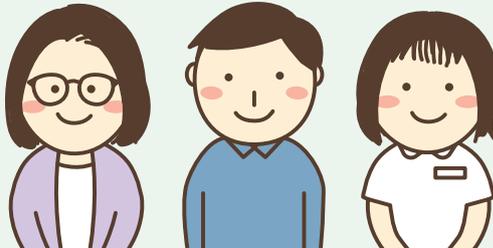
包括的・継続的 ケアマネジメント

暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とネットワークをつくり調整します。また、ケアマネージャーの支援も行います。

主任ケア
マネージャー

社会福祉士

保健師



介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された方や介護予防・生活支援サービス事業対象者などが自立して生活できるように介護予防の支援をします。

総合相談

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療、その他困ったことがあれば、ご相談ください。

権利擁護

安心して暮らせるように、皆様の持つさまざまな権利を守ります。虐待の早期発見や、成年後見制度の紹介、消費者被害などに対応します。

一般介護予防事業

いつまでも自分らしく元気に暮らしを送るために、介護予防に関する講座やパンフレットの配布を行っています。

羽地・屋我地地区 地域型包括支援センター 瑞穂の郷

羽地
屋我地地区



所在地：名護市親川571
TEL:43-6200

久志・三共地区 地域型包括支援センター 二見の里

久志地区
許田
幸喜・喜瀬



所在地：名護市瀬嵩181-8
TEL:55-8701
(久志支所近く)

屋部地区 地域型包括支援センター りゅうしん

屋部地区



所在地：名護市屋部468-1
TEL:43-9595
(勝山病院 別館)

名護地区 地域型包括支援センター 名護厚生園

為又・宮里
大南・港・城
東江・名護



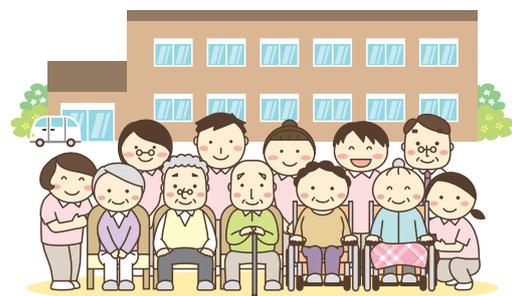
所在地：名護市宮里5-4-29
TEL:43-5316

名護地区 地域型包括支援センター かりゆしめ村

大北・大
大西・大東
世富慶
数久田・名護



所在地：名護市宇茂佐1705-25
TEL:53-1102



在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談

相談

名護市の主な介護サービス事業所の一覧

県ホームページを基に作成しておりますが、変更や閉所となっている場合もございます(令和6年12月現在)

居宅介護支援事業所

市区町村などの指定を受け、ケアマネージャーを配置しています。要介護認定申請の代行やケアプランの作成を依頼するときの窓口となり、サービス業者と連絡・調整をします。

事業所名	所在地	電話番号
あかり居宅介護支援事業所	大北	43-8733
うりずん居宅介護支援事業所	為又	54-5030
沖縄県農業協同組合 北部居宅介護支援事業所	屋部	54-2940
かりゆしぬ村居宅介護支援事業所	宇茂佐	52-7905
居宅介護支援事業所がゆまーる	宇茂佐	43-6717
居宅介護支援事業所シャローム名護	旭川	52-2515
ケアプランセンター久辺の里	豊原	43-6925
ケアプランセンター ステップ	大北	43-1577
ケアプランセンターなぐ交じり	為又	43-6585
ケアプランセンターほくざん	宮里	43-6654
タピック居宅介護支援事業所	宇茂佐	52-7751
桃源の郷居宅介護支援事業所	大西	53-0306
名護居宅介護支援事業所	伊差川	54-1022
名護厚生園指定居宅介護支援事業所	宮里	51-1632
ナミオト居宅介護支援事業所	稲嶺	43-8390
ひまわり居宅介護支援事業所	世富慶	51-0051
二見の里居宅介護支援事業所	二見	55-8788
北部ケアサービス	宇茂佐	52-7274
ゆらぎ居宅介護支援事業所	川上	58-4735
りゅうしん指定居宅介護支援事業所	屋部	53-7732
わかば居宅介護支援事業所	川上	58-1722

訪問系サービス事業所

訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士に訪問してもらいリハビリテーションをします。

事業所名	所在地	電話番号
あけみおの里 訪問リハビリテーション	屋部	53-0999
スポーク・クリニック	屋部	52-7775

訪問介護(ホームヘルプサービス)

自宅で訪問介護員(ホームヘルパー)による、入浴・排泄・食事・家事援助などの介護や日常生活上の世話が受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
あかりヘルプステーション	大北	43-8733
沖縄県農業協同組合 北部訪問介護事業所	屋部	54-2940
かりゆしぬ村指定訪問介護事業所	宇茂佐	52-2948
居宅介護サービス事業所愛センター	宮里	54-0202
ケアパートナーこころ	伊差川	43-5440
さくらヘルプステーション	大北	43-1918
たんぼぼ訪問介護サービス	為又	43-7177
桃源の郷ヘルプステーション	大西	54-5062
名護厚生園指定訪問介護事業所	宮里	51-1644
ヘルプステーションうむさんどー	港	43-7980
ヘルプステーションオハナ	大東	43-6722
ヘルプステーション輝	大南	43-6075
ヘルプステーション喜色	大北	43-8935
ヘルプステーションひびき	川上	58-3710
ヘルプステーションみやび	宮里	53-5446
ヘルプステーションゆいゆい	大南	43-6818
ヘルパーふたみ	二見	43-8772
訪問介護けあさぼ	宇茂佐の森	43-9531
訪問介護事業所ていだ	大北	43-0761
訪問介護日廻り	大東	43-0531
北部ケアサービス	宇茂佐	52-7274
ゆらぎ訪問介護事業所	川上	58-4730



在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談

訪問看護

主治医の診断に基づき、自宅で看護師などによる療養上の世話や必要な診療の補助が受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
かりゆしぬ村指定訪問看護ステーション	宇茂佐	53-5580
こもれ陽訪問看護ステーション	伊差川	52-5055
はびねず訪問看護ステーション	大北	43-6677
訪問看護ステーション クラセル名護	宇茂佐	070-1450-5658
訪問看護ステーションデューン名護	為又	43-5282
訪問看護ステーショントワ	大中	43-5466
訪問看護リハビリテーションhappiness	宮里	098-989-3601
りゅうしん訪問看護ステーション	屋部	53-7732
和家訪問看護ステーション	東江	43-1712

居宅療養管理指導

医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士などが居宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

事業所名	所在地	電話番号
伊差川薬局	伊差川	52-7388
医療法人 中央外科	城	52-2118
大北健康堂薬局	大北	53-5845
健康堂薬局	城	52-2766
こうげん歯科	宮里	52-5380
さくら薬局 ICHI	大北	52-7587
すこやか薬局 大北店	大北	51-0117
とよはら歯科	豊原	55-3905
名護中央薬局 大中店	大中	52-7550
名護中央薬局 城店	城	52-5550
ぱいん薬局 おおひがし店	大東	43-6600
ぱいん薬局 まきや店	真喜屋	43-8938
ひで歯科クリニック	伊差川	52-1118
病院前薬局	大東	51-1775
ふく薬局 うむさ店	宇茂佐	50-9075
ふく薬局 うむさ病院前店	宇茂佐	43-0099
ふく薬局 おおきた店	大北	51-1939
ふく薬局 なご店	宮里	54-1985
ふく薬局 名桜通り店	宇茂佐	51-0333
プラム薬局	為又	53-5511
北部地区薬剤師会会営薬局	宇茂佐	52-7752
屋嘉比薬局	城	52-2053
ゆい大東薬局	大東	51-0555

訪問入浴事業所

自宅でお風呂に入るのが難しい要介護者の入浴をサポートするための介護サービスです。

事業所名	所在地	電話番号
訪問入浴事業所なぐ交じり	為又	43-6585



福祉用具のレンタルサービス事業所

福祉用具貸与／販売

日常生活の自立を助けるための福祉用具をレンタル・販売するサービスです。

事業所名	所在地	電話番号
介護ショップふくしま	仲尾次	58-1305
株式会社いやしの郷	大中	54-1309
サトウ株式会社 名護営業所	大東	54-0294
福祉用具貸与販売事業所ちゅうらいふ	宮里	43-8915
福祉用具レンタル販売なぐ交じり	為又	43-6585
有限会社 沖縄介護サービス名護支店	為又	43-5525

介護保険住宅改修事業所

住み慣れた家で暮らし続けられる様に手すりの取付や、段差解消などを行います。

事業所名	所在地	電話番号
株式会社いやしの郷	大中	54-1309
サトウ株式会社 名護営業所	大東	54-0294
タピック沖縄株式会社	宇茂佐	53-7778
まきや建設	真喜屋	58-3393

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談

相談

通所系サービス事業所

通所介護(デイサービス)

通所介護施設で、食事や入浴などの日常生活の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

事業所名	所在地	電話番号	
医療法人タピックデイサービスやんばる	宇茂佐	43-0772	
かりゆしぬ村 コミュニティリハビリパーク	宇茂佐	43-8812	✿
かりゆしぬ村 デイサービスアンジェラ	宇茂佐	53-0183	
機脳訓練型デイサービスここらす名護為又	為又	54-3150	
JAおきなわ北部デイサービスセンター	屋部	54-2940	
指定通所介護事業所まごころのデイサービス	川上	51-3270	
指定通所介護事業所瑞穂の郷	親川	58-1631	✿
中央外科通所介護事業所	城	090-1944-8607	
通所介護事業所シャローム名護	旭川	52-2515	
デイサービスあさじ	宮里	53-0025	
デイサービス稲田	我部祖河	43-0015	✿
デイサービスうむさの森	宇茂佐の森	53-3553	
デイサービス喜福	大東	43-7874	✿
デイサービス久志交じり	三原	55-8023	✿
デイサービス久辺の里	豊原	55-2525	
デイサービスけあさば宇茂佐の森	宇茂佐の森	43-9531	✿
デイサービスけあさばプラス	大中	43-9533	✿
デイサービスささえ	東江	43-5515	✿
デイサービス幸屋	大東	43-6663	✿
デイサービスCeePort	数久田	54-8625	✿
デイサービス宙伸みやざと	宮里	43-9333	
デイサービスていださん	為又	54-3132	✿
デイサービス ていださん2号館	為又	54-3132	✿
デイサービス手水の園	許田	52-7145	✿
デイサービスなまからどー	大東	54-2228	✿
デイサービスみやび	宮里	53-5446	✿
デイサービス美和の里	済井出	52-8111	✿
デイサービスやんばる	宇茂佐	43-0772	
デイサービスRE.ROLE(リ・ロール)	大西	43-5454	✿
桃源の郷通所介護センター	大西	53-1155	
名護リハビリケアセンター	川上	58-4738	
ハッスル・マッスルデイサービス	東江	54-4100	✿
羽地苑デイサービスセンター	我部祖河	54-6631	
二見の里通所介護事業所	二見	55-8788	
北部ケア通所介護事業所	宇茂佐	53-6780	✿
リハビリックス名護店	宮里	43-7628	✿

※ ✿ = 地域密着型通所介護(定員18人以下)

通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療機関などを通して心身機能の回復維持や、日常生活の自立や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

事業所名	所在地	電話番号
うりずんデイケア	為又	54-0110
大北内科通所リハビリテーション	大北	53-5455
介護老人保健施設あけみおの里	屋部	53-0999
介護老人保健施設桃源の郷	大西	53-1155
勝山病院	屋部	53-7777
スポーク・クリニック	屋部	52-7775

認知症対応型通所介護

認知症高齢者を対象に、食事や入浴、専門的なケアが受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
デイサービスいがしま	久志	50-0150
認知症対応型通所介護ひだまり	大西	52-7767
認知症対応型デイサービス希新	大東	43-9766

短期滞在系サービス事業所

短期入所生活介護(ショートステイ)

特別養護老人ホームなどの施設に短期入所して、入浴、排泄、食事、介護やその他の日常生活上の世話、機能訓練が受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
かりゆしぬ村ショートステイアンジェラ	宇茂佐	54-1818
かりゆしぬ村短期入所生活介護事業所	宇茂佐	53-1818
久辺の里 短期入所生活介護	豊原	55-2525
指定短期入所生活介護事業所瑞穂の郷	親川	58-1631
名護厚生園 短期入所生活介護事業所	宮里	52-3283
羽地苑短期入所生活介護事業所	我部祖河	54-6631

短期入所療養介護

介護老人保健施設に短期入所して、看護や医学的管理のもとで介護や機能訓練その他必要な医療及び日常生活上の世話が受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
介護老人保健施設あけみおの里	屋部	53-0999
介護老人保健施設桃源の郷	大西	53-1155

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談

施設・居住系サービス事業所

有料老人ホーム

入浴・排せつ・食事の介護、食事の提供、日常生活上必要な便宜(洗濯・掃除などの家事・健康管理)を提供する施設です。

事業所名	所在地	電話番号
カクエルの杜ナイトハウス・ホットハート	川上	43-5355
居宅支援ホーム明日華	宮里	43-7726
グループハウスあさじ	宮里	59-2032
グループハウスたんぼぼ	宇茂佐	43-7177
高齢者共同住宅シルバーテラスハウス	親川	58-1310
コミュニティーケアハウスたから	宇茂佐の森	54-8989
シニアホームまんぱく	大東	43-0663
住宅型有料老人ホーム稲田	我部祖河	43-0015
住宅型有料老人ホームうむさんやー	大中	43-6312
住宅型有料老人ホームシャローム名護	旭川	52-2515
セカンドホームけあさぼ	屋部	43-1781
宅老所ひるぎ	饒平名	52-8590
有料老人ホーム輝	宮里	43-6771
有料老人ホーム城の里	城	43-9338
有料老人ホームていだかん館	為又	54-3411
有料老人ホーム手水の園	許田	52-7145
有料老人ホームなまからどー	大北	43-6557
有料老人ホーム華みやび	親川	43-0951
有料老人ホーム響の家	川上	58-3715
有料老人ホームふれ愛	大東	070-6595-1743
ライフサポートこころの家	伊差川	43-5440

介護老人福祉施設

常時介護が必要で居宅での生活が困難な方が日常生活における支援、機能訓練、健康管理、その他必要なサービスが受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
介護老人福祉施設かりゆしぬ村	宇茂佐	53-1818
介護老人福祉施設名護厚生園	宮里	52-3283

地域密着型介護老人福祉施設

定員が29人以下の小規模な介護老人福祉施設に入所する方が、食事や入浴、機能訓練などのサービスを受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
指定地域密着型介護老人福祉施設瑞穂の郷	親川	58-1631
地域密着型特別養護老人ホーム久辺の里	豊原	55-2525

介護老人保健施設

状態が安定している人が在宅復帰へ向け、看護や医学的管理下において介護及び、機能訓練、日常生活上の支援が受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
介護老人保健施設あけみおの里	屋部	53-0999
介護老人保健施設桃源の郷	大西	53-1155

認知症対応型共同生活介護

認知症の高齢者が共同生活をするグループホームなどで、食事や入浴、排せつなどの介護支援、機能訓練が受けられます。

事業所名	所在地	電話番号
かりゆしぬ村グループホームくつろぎ	宇茂佐	51-0070
グループホームいがしま	久志	50-0150
グループホームこころの里	伊差川	43-0286
グループホームひだまり	大西	52-7767

介護付有料老人ホーム

ホーム内でサービス提供が可能です。

事業所名	所在地	電話番号
高齢者ハウスりゅうしん	大東	51-0022

在宅支援

外出支援

家族介護支援

認知症支援

生きがい

介護予防

相談



ご近所同士の声かけやお茶飲み、趣味やサークルの集まりなど、普段あまり意識していないようなつながりや支えあいが『地域のお宝』とよばれています。

このいきいき便利帳には、そんな地域のお宝と呼ばれる情報がぎゅぎゅ詰め込まれています。高齢者の皆さまが地域でいきいきと元気で過ごせる一助となれば幸いです。

制作にあたり、地域のお宝をご提供いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

3回レクリエーション大
屋部支部老人クラブ



生活支援コーディネーター



掲載されている情報は、令和6年12月現在のものとなっています。
詳細につきましては、各問い合わせ先にご確認ください。

また、情報の変更がある場合は更新の際に訂正させていただきますので
下記までご連絡ください。

名護市 高齢者いきいき便利帳～地域資源マップ～

【発行】名護市

【編集】名護市役所 介護長寿課 包括支援係 / TEL.0980-43-0022

【デザイン・印刷・製本】株式会社 琉球若草

