



新年度がスタートしました！

繁多川公民館には、毎日、赤ちゃんから高齢者まで多様な方が来館して、楽しく交流しています。用事はなくても、フラッと立ち寄りたくなるのが公民館。「何かはじめてみよう」と感じた時こそ、公民館へ。スタッフ一同お待ちしております！



新年度  
スタート！  
START

令和6年度も、  
よろしくお願  
い  
します！

T・S卓球サークル

球技

毎週火曜 10時～12時  
年齢構成 60代～80代  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★★★☆



ボールを使ったスポーツは、卓球とペタンクが活発です。卓球台は2台あります。ペタンクは広場を使って週3回練習していて、大会でも好成績を残している実力チームです。体験等お気軽にどうぞ。

繁多川ペタンク同好会



毎週火・木・金 8時～10時  
年齢構成 70代～80代  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★★★☆

体操系のサークルもさかんです。自彊術（じきょうじゅつ）体操は日本で生まれた健康体操で、繁多川公民館では火曜と水曜の2つのサークルがあります。自力整体は自分の体のゆがみを治し健康な体に変えていく体操です。

体操

自彊術体操  
自彊術健康体操

毎週火曜 10時～12時  
毎週水曜 13時～15時  
年齢構成 60代～80代  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★★★☆



自力整体しなやか

年齢構成 50代～70代  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★★★☆



ナチュラル・ヨガ

毎週金曜 10時～11時半  
年齢構成 40代～80代  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★☆☆☆

エクササイズとしてだけでなく、心身を整える効果にも注目が集まっているヨガですが、繁多川公民館には時間帯や対象、内容が異なる2つのサークルがあります。



ヨガ

ヨガサークル  
スーリヤ

毎週金曜 19時半～20時半  
年齢構成 30代～60代（女性限定）  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★★★☆

お問い合わせの多い運動系サークルをまとめてご紹介します！ご自分や、ご家族、お友達にぴったりのサークルが見つかるかも！？

体力  
づくり

ストレス  
発散

健康の  
ために

はじめてみませんか？

運動系サークル

繁多川民踊  
サークル

第1～3金曜 10時～12時  
年齢構成 80代～90代  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★☆☆☆

繁多川民踊サークルは沖縄の歌、フラサークルハーブナブナはハワイの音楽、どちらも音楽にあわせて楽しく踊っています。舞台発表の時は華やかな衣装で素敵な踊りを披露してくれるみなさんです。

舞踊



フラサークル  
ハーブナブナ

毎週木曜 13時～15時  
年齢構成 50代～70代  
初心者OK ★★★★★☆  
運動のはげしさ★★☆☆☆



次のページにつづきます→

# リハビリ系

軽い体操などを楽しんで健康づくりがしたい高齢の方におすすめのサークルをご紹介します！

## 脳トレ体操



第1・3土曜 13時～15時  
年齢構成 70代～80代  
初心者OK ★★★★★  
運動のはげしさ★☆☆☆☆

理学療法士の先生の指導のもと、フェルデンクライスメソッドに基づいたレッスンをを行います。寝転びながらゆっくり身体を動かすことで脳や身体を整えることができるようで、高齢の方でも無理なく参加できます。

## 繁多川ふれあい デイサービス

第2・3・4木曜 10時～12時  
年齢構成 65歳～  
初心者OK ★★★★★  
運動のはげしさ★☆☆☆☆

地域のボランティアと那覇市社協から派遣されているスタッフが一緒になって、

おおむね 65 歳以上の方々の健康づくり、生きがいづくりを支援する事業です。繁多川公民館では、月に3回、10時から3階ホールで開催しています。集まったみなさんは、ゆんたくを楽しみながら、体操したり、血圧などの健康チェックをしてもらったりと、ゆったり過ごされており、毎回楽しみにしている方も多いです。

## 地域の news & 公民館の news



### 3/21 102歳のご婦人がマーミフェスタへ！

旦那様の分も！とマーミフェスタに遊びに来た近くに住むご婦人。購入したのは、「アフリカの家庭料理」。地域に根付くマルシェでありながら、違う文化のお料理を味わえるのも醍醐味のひとつです。それにしても、100歳以上の方が訪れてくれたのが、とても嬉しい!!



### 3/26 ゆんたくはんたく市場 「公民館はもうひとつのお家」

今回は普段行っているブックシェアや物々交換に加え、防災士の有村さんをお呼びし能登半島地震の現状をふまえた講話を行っていただきました。質疑応答では、「水の備蓄について」など多くの質問が上がっていました。また、動く非常用持ち出し袋「まいまい号」の見学と展示も行われました。



### 3/26 春休み企画では缶 4/5 バッジ作りが人気！

新学年になる事を楽しみにしながら過ごす短い春休み。公民館では、6つの企画を用意し、どの企画も盛況に終わりました。中でも「缶バッジ作り」は、自分で描いた絵を缶バッジにできる事もあり、幅広い年齢の参加がありました。春休みが終わってからも缶バッジ作れませんかとお声かけ頂くこともあり、またの機会に開催できたらと思います。



### 4/25 先生と地域コミュニティ 顔あわせ会

新しく赴任された先生と地域の方々の顔合わせ会を行いました。約90名の参加があり、学校と地域が一体となって子ども達を育てようと呼びかけあいました。参加校は松川小学校、識名小学校、松城中学校、石田中学校で先生方からは「こんなにたくさんの方々に迎えられるのが驚きました。心強く思います」など挨拶がありました。



### 4/26 繁多川まちづくり はじまりの日

今年度も繁多川地域計画がスタートとして、昨年度の報告や今年度の活動計画が発表されました。参加者同士が話し合うワークショップでは、「繁多川地域以外にも波及させる仕組みがあるといいな」「防災ツアーなどに参加したい」などの声が上がりました。皆さんから頂いたご意見、ご感想を今後の活動の中に反映していきたいと思っています。



### 5/15 中高生ボランティア おたすけ隊スタート！

今年度「繁多川公民館おたすけ隊」の募集には47名の登録がありました。オリエンテーションでは1年間の流れやボランティアスタッフとして心がけてほしいことなどの説明を行いました。これから公民館のいろいろな事業でおたすけ隊に活躍してもらおう予定です。自治会などの行事の手伝いのご要望などもお待ちしております！

# 繁多川公民館の子どもの居場所通信

繁多川公民館の子どもの居場所での子どもたちの様子や取り組みなどについてお伝えします。

JA おきなわよりそいプラザ繁多川支店で、月1回包括支援センター繁多川主催の集いの場「よりそい売店」があります。ものづくりを通じた交流や、野菜・パンの販売があり、子どもたちもこの日を楽しみにしています。4月は「木目込み」やナノブロック、ポンポンづくりなどを体験し、



完成した作品を嬉しそうに見せあっていました。

よりそい売店でのものづくり

## ハーブサークルに参加

4月のハーブサークルは、屋上で育てているハーブを使った餃子、おにぎり、カモミールティーやミントティーをみんなで作り試食しました。「いつもと風味が変わって、とっても美味しかった!」「来月も参加したい!」と来月のサークルを楽しみにしているようです。参加後に「カモミールティーは妊娠中や授乳中の方も飲めるんだよ!」とハーブに関する知識を職員に教えてくれました。



前回のビーチクリーンが好評だったということで、今回は船に乗り久高島のビーチクリーンに行きました。

初めて船に乗る子もいれば、ほとんどの子が久高島に行くのが初めてということで、久高島の自然にふれ、楽しく元気よく活動を行いました。「また行きたいな〜」「今度は違う島に行ってみようよ」と、次の活動への計画も膨らんでいます。

## 南城市の海でビーチクリーン



開所日：平日9時~17時(月に2回程度夜の居場所あり)

内容：ごはん作り、公民館や地域活動への参加、学習サポートなど

※那覇市保護管理課「公共施設管理団体等が実施する子どもの居場所」として運営しています。

※利用については、右の専用LINEよりお問合せください。



## グローバル公民館



エジプト公民館よりレポート!



5/24(金) 交流のあるエジプト公民館を運営するミギードさんが、JICA プログラムの一環で来沖しました。日本の学校教育では当たり前に行われている特別活動(委員会活動、掃除、行事)などが主体的な学びを促す素晴らしい取り組みだとエジプトに導入されています。そこで「エジプト式 Tokkatsu から考えるこれからの学校と地域の連携とは」と題してセミナーを開催しました。ミギードさんは「今よりも素晴らしい社会にするためにどちらも必要」だと話します。学校での特別活動と公民館などが行う社会教育活動は、別々に捉えられていますが、本来、一緒にできる活動かもしれないと考えさせられました。



## 繁多川おやこそだて園

乳幼児の親子対象

今年度のおやこそだて園は6月からスタート!

地域の保育園から保育士さんがやって来て、一緒に遊んだり季節の製作をして楽しく過ごします。また、子育てなどに関するテーマで特別企画の開催、参加している保護者同士の交流などもあります。毎月のスケジュールは、繁多川公民館の公式LINE、SNS等で配信しています。

### おやこそだて園の特別企画

### みそづくりワークショップ (4/17)



特別企画として、みそづくりワークショップを開催しました。みそづくりに興味はあるけど、どうやって仕込めばいいのか分からないということで、今回は講師をお招きし、みんなで教わりながらワイワイ楽しく行いました。仕込んだみそは持ち帰り、自宅で保管しながら完成を待ちます。さて、どんな味のみそになるかな?

### 子どもの居場所新スタッフ紹介

#### かりました 狩俣 あかね

今年1月から、子どもの居場所を担当しています。子どもたちの「やってみたい」気持ちを大切に私も一緒に活動を楽しみたいです。よろしくお願いします。



#### なかた こうせい 中田 幸成

今年の1月から公民館でスタッフとして働いています! 最近ハマっているのはインスタと猫の動画です!! 気軽に声をかけてください!!!



#### 瑞宝双光章 受賞

おめでとうございます!

#### 仲里 金介さん

公民館も長年支えていただいています。おめでとうございます。



瑞宝双光章



# 繁多川公民館定期利用サークル

今年度、定期利用団体として登録しているサークル一覧です



内容	サークル名	活動日時	内容	サークル名	活動日時
	那覇市真和志第3 民生委員児童委員協議会	第2水 18:30 ~ 20:00	卓球	T・S卓球サークル	火 10:00 ~ 12:00
	繁多川地域ふれあい デイサービス	第2・3・4木 10:00 ~ 12:00	スポーツ	繁多川パタンク同好会	火・木・金 8:00 ~ 10:00
カラオケ	繁多川カラオケ教室	火 13:00 ~ 15:00	太鼓	繁多川太鼓同好会	月 10:00 ~ 12:00
書道	書道サークル 大倫	木 13:00 ~ 15:00	民踊	繁多川民踊サークル	第1・2・3金 10:00 ~ 12:00
裁縫	サークル 円	第2・4月 10:00 ~ 12:00	日舞	日舞同好会 花乃会	木 15:00 ~ 17:00
パソコン	シニアのパソコン	月 10:00 ~ 12:00	琉舞	琉舞サークル 千和会	土 19:00 ~ 20:00
ペン字	大人のペン字サークル	第1・3土 10:00 ~ 12:00	エイサー	創作衆～桜輝～	火 19:00 ~ 21:00
沖縄語	繁多川島くとうば会	第1・2・3木 10:00 ~ 11:00	三線	KANON 三線	金 15:30 ~ 17:30
英会話	キッズ英会話	土 10:00 ~ 11:00	空手	武現塾 識名クラブ	火 19:00 ~ 21:00
手話	手話サークルスマイリング	木 20:00 ~ 21:00	ギター	繁多川ギターサークル	土 16:00 ~ 18:00
手話	手話サークル 鈴の会	日 11:00 ~ 12:00	コーラス	ひばりが丘女声コーラス	水 19:00 ~ 21:00
読書	ビブリオサポートいずみ	第1・5土 10:00 ~ 12:00	コーラス	合唱団 コールフロイデ	土 13:30 ~ 15:30
料理	男の食ッキング	第2土 10:00 ~ 13:00	詩吟	繁多川吟友会	火 13:00 ~ 15:00
体操	自彊術体操	火 10:00 ~ 12:00	詩吟	沖縄海邦岳風会	第1日 10:00 ~ 12:00
体操	自彊術健康体操	水 13:00 ~ 15:00			
体操	自力整体しなやか	水 10:00 ~ 12:00			
体操	のびのび体操	木 13:00 ~ 14:00			
体操	脳トレ体操	第1・3土 13:00 ~ 15:00			
ヨガ	ナチュラル・ヨガ	金 10:00 ~ 11:30			
ヨガ	ヨガサークル・スーリヤ	金 19:30 ~ 20:30			
歌/ダンス	Ryu & Coco	日 18:00 ~ 20:00			
フラダンス	フラサークルハーブナプナ	木 13:00 ~ 15:00			
ダンス	車いすダンス ウィールの会	土 19:00 ~ 21:00			

## ■入会ご希望の方

…見学、体験、お問い合わせは直接サークルさんへ

## ■サークルを作りたい方

…利用条件等ご説明しますので、まずは窓口へ

その他、ご質問等お気軽に窓口へどうぞ!

## 繁多川公民館ご利用ガイド

### 【施設利用】

- 研修室1 (320円/h) 40名程度の研修会、会議に利用可
- 研修室2 (240円/h) 25名程度の研修会、会議に利用可
- 実習室 (400円/h) 20名程度の料理実習、会議などの利用可
- 和室 (240円/h) 20名程度収容可、24畳
- ホール (930円/h) 200名程度の講演、発表会などに利用可

※夏期は別途冷房料がかかります。

※上記は通常料金です。

減免(半額/全額)手続きもありますので、スタッフにお問合せ下さい。

※ロビーにはテーブルと椅子があり、学習・ゆんたく・飲食・ボードゲーム(貸し出し有)等 随時ご利用いただけます。

### 【借用できるもの】

- もちつき道具(きね・うす)  展示用パネル
- プロジェクター  スクリーン
- 会議用テーブル  パイプ椅子

### 【使用できるもの】

- コピー機(モノクロのみ) 1枚10円
  - 印刷機(モノクロ/2色) マスター1枚30円、インク代100枚40円
- ※大量印刷におすすめ ※用紙は持参してください

## 那覇市繁多川公民館 HANTAGAWA Kouminkan

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまで、那覇市に在住、在学、在勤の方はどなたでも利用できます。サークル活動、お部屋の貸し出し、備品の貸し出し、ロビー利用、その他社会教育に関することはお気軽にご相談ください。放課後の居場所や憩いの場所としてご利用ください。



【公式ホームページ】

沖縄県那覇市繁多川 4-1-38



開館時間：9:00～22:00 (窓口 月 - 金 9:00～17:00)

休館日：祝日・慰霊の日・年末年始

TEL:098-917-3448 FAX:098-835-4903

公民館からのお知らせや日々のニュースはSNSでチェックできます!



【Facebook】



【Instagram】



【LINE 友達登録】

<<アクセス>>

那覇バス5番・識名牧志線「繁多川」下車  
14番・牧志開南循環線「繁多川」下車  
※駐車場はありません