

ウォーキングクラブ あしびなー

毎月10日は健康ウォーキングの日

17:30 (3月~9月)

17:00 (10月~2月)

役場前に
集合!



有酸素運動で心肺機能の強化、生活習慣病の
予防・改善・認知症リスクの軽減

みんなとコミュニケーションを図りつつ、ストレス
解消も兼ねて、場所を変えてウォーキングをしてい
ます。みなさん、参加してみませんか?

楽しいですよ♪

阿波連 4月19日(日)

浜下り

4月20日(月) 渡嘉敷



イザ! ハナリ島へ!!



阿波連自治会は旧暦3月3日の4月19日、
伝統行事の「浜下り」を行った。

浜下りは海の力で心身を清め、健康や安産
などを祈願する沖縄の行事。この日は午前8
時から区長らが拝所で家内安全や地域の繁栄、
航海の安全を祈願した。その後ハナリ島への
渡しが行われ、参加者は潮干狩りを楽しみな
がら交流を深めた。

参加者は村内88名、村外33名。
参加費：村民無料、村民外1500円

記事：金城 肇

参加者で
昭和歌謡を
口ずさむ



爬龍船競漕



渡嘉敷区では浜下り行事に先立ち、午前中に2年ぶり
に爬龍船競漕が行われ、会場は大いに盛り上がった。

浜下り行事ではイカ墨汁やイノシシ汁が振舞われ、
参加者は持参したご馳走と一緒においしく味わった。

新職員や新1年生の紹介のほか、慶良間太鼓軽音楽部
による演奏会や、渡嘉敷の懐かしい映像の上演も行われ
た。フェリー出航の際の山里望氏のトランペットの音色
が会場の心地よい雰囲気を広げていた。

最後は座間味昌茂氏による三線に合わせてカチャーシー
を踊り今年も健康に笑顔で過ごせるようお願いを込めた。

渡嘉敷村の健康長寿あつまりのご案内

2026.4月現在

下記以外にも、単発でのイベントや勉強会なども開催しております。

	日	月	火	水	木	金	土
午前							
午後	ゆいまーる カフェ 月に1回 14:00~16:00 自由参加型 コミュニティーホールにて お茶しながら ゆんたくや交流を 楽しめます。	渡嘉敷 はつらつシニア 体操教室 13:30~15:00 公民館にて 65歳以上の住民対象 筋トレ・ストレッチ 脳トレなど	男の トレーニング クラブ 13:30~15:00 公民館にて だれでもOK トレーニング 女性ミニテイ (グラウンドゴルフ) 13:00~16:00 青年の家にて 自由参加型 利用料1回300円 社協に運営委託中	阿波連 はつらつシニア 体操教室 9:45~11:30 阿波連生活館にて 65歳以上の住民が 対象 筋トレ・ストレッチ 脳トレなど	男性ミニテイ (グラウンドゴルフ) 13:00~16:00 青年の家にて 自由参加型 利用料1回300円 社協に運営委託中	ゆくい 13:30~15:00 福祉センター内 にて職員と一緒に 体操やトレーニング などを行います (対象条件あり)	

ウォーキングクラブ【あしびなー】 それぞれが日々、自分の好きな時間に好きな場所を歩くだけのゆる〜い活動です♪
毎月10日♪ 月に1回、みんなで集まってウォーキングをしています。(3月~9月) 17:30、(10月~2月) 17:00に役場前を出発〜♪♪♪

渡嘉敷村役場 民生課
渡嘉敷村地域包括支援センター
渡嘉敷村社会福祉協議会

☎098-987-2322
☎098-896-4720
☎098-987-3271

担当：島袋綾乃
担当：吉崎真美・高橋雅美
担当：金城広美

常時参加者受付中♪
お気軽にお問い合わせください!
*(ご入会費はございません) 専らコースもぜひお聞かせ下さい。