

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~10:30					1	2
10:00~11:50						
13:00~14:50					三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00						ハワイアンフラ(同)
時間	4	5	6	7	8	9
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			 スタート		
10:00~11:50		☆操体法	エンジョイ! エクササイズ(同)	書道(同)		社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)	☆ひめトシ骨盤 底筋アップ	☆ヨガトレッチ ポウリング(同) 2~4	いけばな(同)	三線(同)	☆シニアのための ボイスレッスン
15:10~17:00		☆頭と体の 健康体操	日舞(同)		墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	11	12	13	14	15	16
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)	☆太極拳	エアロダンス(同)	☆GoGoロコモ		社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	☆健康空手 ポウリング(同) 2~4	☆男の体幹 筋トレ	三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆からだバランス 筋トレ	日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同)		ハワイアンフラ(同)
時間	18	19	20	21	22	23
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	健康講座 (沖縄ヤクルト)	☆操体法	エンジョイ! エクササイズ(同)	書道(同)		社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)	☆ひめトシ骨盤 底筋アップ	☆ヨガトレッチ ポウリング(同) 2~4	いけばな(同)	三線(同)	☆シニアのための ボイスレッスン
15:10~17:00		☆頭と体の 健康体操	日舞(同)		墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	25	26	27	28	29	30
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)	☆太極拳	エアロダンス(同)	☆GoGoロコモ	 ふれデイ (大広間使用)	
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	☆健康空手 ポウリング(同) 2~4	☆男の体幹 筋トレ		
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆からだバランス 筋トレ	日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同)		

健康講座

沖縄ヤクルト『健腸出前授業』

”美しさ”の秘訣は”腸”にあり

10/18日(月)

午前10時~11時50分(大広間)

募集制限がありますので、
ご希望の方は事務所まで



利用時間を守りましょう!

10:00~11:50

13:00~14:50

15:10~17:00

又 駐車場利用の方は、授業終了後
次の方が利用できるよう、速やかに
車を出庫してください

講座、同好会前に
検温→手洗い→消毒
ご協力お願いします。



消毒しよう

※金城老人憩の家は那覇市在住の60歳以上の方が利用出来ます。

※講座・同好会の都合により変更する場合があります。