



11月

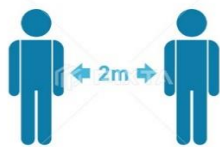
行事予定表

那覇市金城老人憩の家
TEL 098-859-0099
<http://www.nahasyakyo.org/>

時 間	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)		文化の日	G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50		☆操体法	 (休 館)	書道 (同)		社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)	☆ひめトレ骨盤底筋アップ		いけばな(同)	三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00		☆頭と体の健康体操				ハワイアンフラ(同)
時 間	8	9	10	11	12	13
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 ボウリング(同) 2~4	☆男の体幹筋トレ	三線(同)	☆シニアのためのボイスレッスン
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)	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	15	16	17	18	19	20
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
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)	☆ひめトレ骨盤底筋アップ	☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 2~4	いけばな(同)	三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00		☆頭と体の健康体操	日舞(同)			ハワイアンフラ(同)
時 間	22	23	24	25	26	27
9:00~10:30				G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ(入門)	 (休 館)	エアロダンス(同)	☆GoGoロコモ		社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)		☆健康空手 ボウリング(同) 2~4	☆男の体幹筋トレ	三線(同)	☆シニアのためのボイスレッスン
15:10~17:00	ヨガサークル(同)		日舞(同)	デジカメサークル若竹(同)	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	29	30	メンバー募集中!! ◎ボウリング同好会 ◎エアロだんす同好会 ◎社交ダンス同好会 ◎墨絵同好会 詳しくは事務所まで・			
9:00~10:30						
10:00~11:50		☆太極拳				
13:00~14:50		フォークダンス(同)				
15:10~17:00		☆からだバランス筋トレ				

利用時間を守りましょう!

10:00~11:50
13:00~14:50
15:10~17:00



講座、同好会前に
検温→手洗い→消毒
ご協力お願いします

※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・同好会は都合により変更する場合があります。