



7月

行事予定表



那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

<http://www.nahasyakyo.org/>

令和4年

時間	月	火	水	木	金	土	
9:00~10:30	単発講座「スマホ講座」全2回 7/29(金)・8/5(金)午前10時~12時 定員(10名) 参加申し込みは事務所まで 						
10:00~11:50					1	2	
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)			G・ゴルフ(同)			
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆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)	☆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)	③リンパ整体 ボウリング(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	☆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	 海の 日 休館			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		☆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)	☆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)	①スマホ講座 	マスク着用、 検温にご協力 ください	
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			
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	④リンパ整体 ボウリング(同) 2~4	☆男の体幹 筋トレ			
15:10~17:00	ヨガサークル	☆からだバランス 筋トレ	日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同)			

※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。

🌸 同好会メンバー募集中!!

- ・民踊 ・フォークダンス ・日舞 ・三線
- ・エンジョイエクササイズ ・エアロダンス
- ・書道 ・墨絵 ・社交ダンス ・いけばな
- ・ハワイアンフラ ・デジカメサークル若竹