

時 間	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
9:00~10:30	3/13(月)~ 4/8(土) まで 講座受付 期間			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エンジョイ! エクササイズ	書道(同)		社交ダンス(同)
13:00~14:50			☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 2~4	いけばな(同)		☆琉 舞
15:10~17:00			日舞(同)			ハワイアンフラ(同)
時 間	6	7	8	9	10	11
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	エアロだんす (同)	☆GoGoロコモ		社交ダンス(同)
13:00~14:50	民 踊(同)	☆ひめトレ骨盤 底筋アップ	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		☆頭と体の 健康体操	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	13	14	15	16	17	18
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	エンジョイ! エクササイズ	書道(同)	アート水引むすび (同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50	民 踊(同)	フォークダンス(同)	☆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	ヨガサークル(同)	☆からだバランス 筋トレ	日舞(同)			ハワイアンフラ(同)
時 間	20	21	22	23	24	25
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)	(休 館)		G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆足腰強化運動	春分の日 	エアロだんす (同)			社交ダンス(同)
13:00~14:50	民 踊(同)		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			日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同) 屋外	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	27	28	29	30	31	
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)		【5週目】 講座・同好会 振替調整日	G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)	☆太極拳		☆GoGoロコモ	アート水引むすび (同)	
13:00~14:50	民 踊(同)	フォークダンス(同)		いけばな(同)		
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆からだバランス 筋トレ				

<お知らせ> 新年度 講座の受付

※講座は5月から開講します!

・3/13(月)~講座申し込み用紙を配布します。

※1人(3枚綴り)3講座まで

・3/13(月)~4/8(土)まで投函箱を設置致します。

詳しくは事務所の方にお問い合わせ下さい

※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。

4月より講座が決定次第、登録開始します!

2023年度 利用者登録と事業負担金の
ご協力について

※ 金城憩の家利用登録申請時に
事業負担金700円徴収しますので、
ご協力をお願い致します。
受付は憩の家の事務所です。