



2023年

4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
9:00~10:30	<div style="border: 2px dashed green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">『 2023年度 新規講座募集 (5月開講) 』</p> <p>足腰強化運動・やさしいウクレレ・操体法・ストレッチポール&ひめトレ 頭と体の健康体操・からだバランス筋トレ体操・ヨガストレッチ・GoGoロコモ 男の体幹筋トレ・太極拳(初級)・琉舞・シニアのためのボイスレッスン *申込用紙 投函期間: 3月13日(月)~4月8日(土) *受付: 1人(3講座まで申込)金城老人憩の家事務所 ※定員に達した場合は抽選となります。</p> </div>					1
10:00~11:50						社交ダンス(同)
13:00~14:50						
15:10~17:00						ハワイアンフラ(同)
時 間						3
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		~講座申込締切~
10:00~11:50			エンジョイ エクササイズ(同)	書道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)		ボウリング(同) (2~4)	いけばな(同)	三線(同)	
15:10~17:00			日舞(同)			ハワイアンフラ(同)
時 間	10	11	12	13	14	15
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エアロダンス (同)			社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	ボウリング(同) (2~4)		三線(同)	
15:10~17:00	ヨガサークル		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	17	18	19	20	21	22
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エンジョイ エクササイズ(同)	書道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)	運営委員会 14:00~	ボウリング(同) (2~4)	いけばな(同)	三線(同)	
15:10~17:00			日舞(同)			ハワイアンフラ(同)
時 間	24	25	26	27	28	29
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エアロダンス (同)			昭和の日 (休 館)
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	ボウリング(同) (2~4)		三線(同)	
15:10~17:00	ヨガサークル		日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同)	墨絵(同)	

**『2023年度金城老人憩の家 利用登録申請
と事業負担金のご協力について』 4/12水) ~**

憩の家利用登録時に事業負担金700円を徴収いたしますので、
ご協力お願い致します。

受付: 金城老人憩の家事務所

※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。

※健康増進コーナー(月~土)
利用時間 10時~17時30分

※防犯パトロールみまもり隊
毎週水曜日(午後3時~)
☆みまもり隊募集中!!

※ボウリング同好会
スカイレーン(那覇市具志)

