

2023年

5月

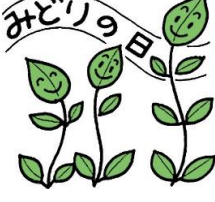
行事予定表



那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

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

	月	火	水	木	金	土
時 間	1	2	3	4	5	6
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)		(休 館) 憲法記念日	(休 館) みどりの日	(休 館) こどもの日	
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆操体法				社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民 踊(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)	☆ストレッチポール&ひめトレ	エアロだんす(同)	☆GoGo!ロコモ	太極拳	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民 踊(同)	フォークダンス(同)	リラクゼーションテーピング 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	15	16	17	18	19	20
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)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民 踊(同)		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)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ(入門)	☆ストレッチポール&ひめトレ	エアロだんす(同)	☆GoGo!ロコモ	太極拳	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)				利用者役員会議(10:00~)	
13:00~14:50	民 踊(同)	フォークダンス(同)	リラクゼーションテーピング 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	29	30	31			
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)					
10:00~11:50			エンジョイエクササイズ(同)			
13:00~14:50		第1回利用者連絡会	☆ヨガトレッチ ボウリング(同)(2~4)			
15:10~17:00						

『2023年度 金城老人憩の家 利用者登録申請と事業負担金の ご協力について』

＊事業負担金 **700円**
ご協力お願い致します。

＊受付：金城老人憩の家事務所

※健康増進コーナー（月～土） 利用時間 10時～17時30分

※ボウリング同好会 スカイレーン（具志） 毎週水曜日（14時～16時）

※ハートフル卓球同好会（遊戯室）

同好会メンバー募集中！！

◎三線（同）◎民踊 ◎フォークダンス ◎エアロだんす◎デジカメサークル
◎エンジョイエクササイズ ◎社交ダンス ◎ハワイアンフラダンス ◎墨絵
◎いけばな ◎日舞 ◎ボウリング ◎フラダンス◎書道 ◎アート水引むすび

詳しくは事務所まで・・・

※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。

