



6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
9:00~10:30				G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50				書 道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50				いけばな(同)	三 線(同)	☆琉 舞
15:10~17:00						ハワイアンフラ(同)
	5	6	7	8	9	10
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)	☆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)		☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14時~16時	☆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	コーラス(同)	☆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	12	13	14	15	16	17
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 &ひめゆり	エアロダンス (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)	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) 14時~16時	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)			
時 間	19	20	21	22	23	24
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)	 (休 館) 慰霊の日	
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)	☆GoGo!ロコモ		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)		☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ		☆シニアのための ボイスレッスン
15:10~17:00	コーラス(同)	☆頭と体の 健康体操	日 舞(同)	デジカメサークル 若竹(同)		ハワイアンフラ(同)
時 間	26	27	28	29	30	
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 &ひめゆり	エアロダンス (同)	利用者交流会	☆太極拳	
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) 14時~16時			
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆からだバランス 筋トレ	日 舞(同)		墨 絵(同)	

※健康増進コーナー(月~土)

利用時間 10時~17時30分

同好会募集!

沖縄の芸能にふれたり・手先を動かしたり

楽しく踊ったり・体を動かしたり・堪能しましょう♪

※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。