



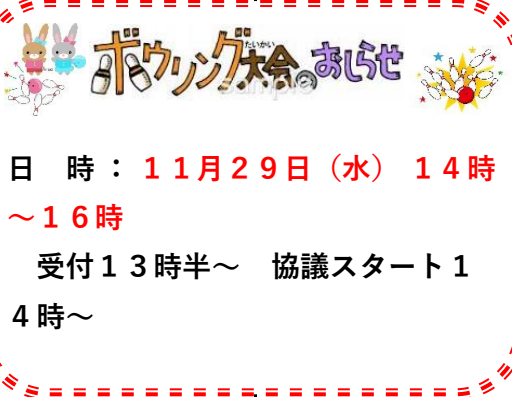
令和5年

行事予定表

那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

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

		水 1		木 2		金 3		土 4					
時 間						(休 館)							
9:00~10:30		第14回 かなぐすく地域福祉まつり 日 時: 11月18日(土) 場 所: 那覇市総合福祉セン		G・ゴルフ(同)				社交ダンス(同)					
10:00~11:50				エンジョイ! エクササイズ(同)		書 道(同)							
12:30~14:30													
13:00~14:50		☆開会式典 11時~11時30分 ☆ 舞台発表 12時~12時30分予定 ☆ 作品展示コーナー・ハンドマッサージ ※当日は駐車場が無い為、各公共交通機関 から徒歩にてご来場ください。		☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14時~16時		文化の日		☆ 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		エアロダンス(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)		カラオケサロン		健康アップ体操 13時30分~ 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		13		14		15		16		17		18	
9:00~10:30		G・ゴルフ(同)						G・ゴルフ(同)				第14回 かなぐすく地 祭	
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		エンジョイ! エクササイズ(同)		書 道(同)		水引むすび(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)		☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14時~16時		☆ 琉 舞		三 線(同)			
15:10~17:00		ヨガサークル(同)		☆からだバランス 筋トレ		日 舞(同)				いけばな(同)			
時 間		20		21		22		23		24		25	
9:00~10:30		G・ゴルフ(同)						(休 館)					
10:00~11:50		☆足腰強化運動		☆操体法		エアロダンス(同)		勤労感謝の日		☆太極拳		社交ダンス(同)	
12:30~14:30		ハートフル卓球(同)		ソーシャル ディスタンス カラオケサロン									
13:00~14:50		民 踊(同)				健康アップ体操 13時30分~ ボウリング(同) 14時~16時				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)				墨 絵(同)		ハワイアンフラ(同)	
時 間		27		28		29		30		 日 時: 11月29日(水) 14時 ~16時 受付13時半~ 協議スタート1 4時~			
9:00~10:30		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		☆ヨガトレッチ		秋のピクニック					
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)									
15:10~17:00		ヨガサークル(同)		☆からだバランス 筋トレ									

まつり前清掃のご協力
10月31日(火)
午後15時~

お知らせ!!
※11月16日(木)の
いけばな同好会は
11月17日(金)に
変更となります。

※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。