



12月



行事予定表



那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

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

令和5年

時間	月	火	水	木	金	土
10:00~11:50	 <p>お知らせ!! 12/29~1/3まで休館 年明け1/4より 開館致します</p>		<p>講座変更お知らせ</p> <p>※男の体幹筋トレ講座 12月7日(木) 15:10~</p> <p>※いけばな同好会 12月28日(木) 15:10~</p> <p>※GOGO! ロコモ講座 12月26日(火) 10:00~</p>		1	2
13:00~14:50			水引むすび(同)	社交ダンス(同)		
15:10~17:00			三線(同)	☆琉舞	ハワイアンフラ(同)	
時間	4	5	6	7	8	9
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)	☆太極拳	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)	ソニヤル カラオケサロン				
13:00~14:50	民踊(同)	☆頭と体の 健康体操	☆ヨガトレッチ ポウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	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)		日舞(同)	☆男の体幹 筋トレ	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	11	12	13	14	15	16
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	エアロダンス (同)	☆GoGo!ロコモ	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)	ポウリング (同) 14時 ~16時	☆男の体幹 筋トレ	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)	デジカメサークル 若竹(同)	30周年記念誌委員会 15時~	ハワイアンフラ(同)
時間	18	19	20	21	22	23
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)	☆太極拳	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)	ソニヤル カラオケサロン				
13:00~14:50	民踊(同)	☆頭と体の 健康体操	☆ヨガトレッチ ポウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	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)		日舞(同)		墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	25	26	27	28	29	30
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)	(休館)	(休館)
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)	☆GoGo!ロコモ	エアロダンス (同)	☆GoGo!ロコモ	<p>利用時間を守りましょう!</p> <p>10:00~11:50 13:00~14:50 15:10~17:00</p> <p>駐車場利用の方は、授業終了後次の方が 利用できる様、速やかに車を出席してください</p>	
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)	ポウリング (同) 14時 ~16時	☆男の体幹 筋トレ		
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	31	 <p>今年も一年 本当にお世話になりました どうぞ良いお年を お迎えください</p>				
9:00~10:30	(休館)					
10:00~11:50						
13:00~14:50						
15:10~17:00						
<p>※健康増進コーナー(月~土) 利用時間 10時~17時30分</p> <p>※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</p>						