



# 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6年

時間	月	火	水	木	金	土
10:00~11:50		<p><b>&lt;お知らせ&gt; 新年度 講座の受付</b>            ※講座は5月から開講します！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3/11 (月) ~ 講座申し込み用紙を配布します。</li> <li>・*1人 (3枚綴り) 3講座まで</li> <li>・3/11 (月) ~ 4/6 (土) まで投函箱を設置致します。</li> </ul> 詳しくは事務所の方にお問い合わせ下さい			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)	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)	カラオケサロン	☆ヨガトレッチ	いけばな(同)	三線(同)	☆シニアのための ボイスレッスン
13:00~14:50	民踊(同)		ボウリング(同) 14時~16時			
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	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 & ひめトレ	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)	リラクゼーション テーピング ボウリング(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)		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)		(休館)	G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆操体法	春分の日	書道(同)	☆太極拳	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)	カラオケサロン		いけばな(同)	三線(同)	☆シニアのための ボイスレッスン
13:00~14:50	民踊(同)			☆頭と体の 健康体操		墨絵(同)
15:10~17:00	コーラス(同)					
時間	25	26	27	28	29	30
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)	第5週目【振替講座】	
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	エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ	グランドゴルフ大会 (雨天延期の為)	
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					☆琉舞
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	☆男の体幹 筋トレ	☆太極拳	☆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	日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同) センター外		

短期講座!! (全6回)

『マクラメ編み体験講座』

4月10日(水) スタート!!

第2・4(水) 13時~14時50分



4月11日より利用登録開始します!

2024年度 利用者登録と事業負担金のご協力について

※ 金城憩の家利用登録申請時に事業負担金700円徴収します

※ 申請は憩の家の事務所でお願ひ致します。

※ 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。