



# 行事予定表

那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

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

2024年

## 4月

	月	火	水	木	金	土
時間	1	2	3	4	5	6
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		～申込み締切～
10:00~11:50			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)
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン	ボウリング(同) (2~4)	いけばな(同)	三線(同)	
15:10~17:00	コーラス(同)		日舞(同)			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			エアロダンス (同)	講座決定!		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)	フォークソ (同)	マクラメ編み体験 講座 ボウリング(同) (2~4)	利用登録 受付開始!	三線(同)	
15:10~17:00	ヨガサークル (同)		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			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)	カラオケサロン	ボウリング(同) (2~4)	いけばな(同)	三線(同)	
15:10~17:00	コーラス(同)	運営委員会 15:00~	日舞(同)		記念誌委員会 15:00~	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			エアロダンス (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)	フォークソ (同)	マクラメ編み体験 講座 ボウリング(同) (2~4)		三線(同)	
15:10~17:00	ヨガサークル (同)		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	<div style="border: 2px dashed pink; padding: 10px;"> <p>『2024年度金城老人憩の家 利用登録申請と 事業負担金のご協力について』4/11(木)～</p> <p>憩の家 利用登録時に事業負担金 700円を 徴収致しますので、ご協力お願いします。</p> <p style="text-align: right;">受付：金城老人憩の家事務所</p> </div>			
9:00~10:30	(休館)					
10:00~11:50	4月29日					
12:30~14:30	昭和の日					
15:10~17:00						

### 『2024年度 新規講座募集(5月開講)』

足腰強化運動・やさしいウクレレ・操体法・ストレッチポール&ひめトレ  
頭と体の健康体操・貯筋エクササイズ・ヨガトレッチ・GoGoロコモ

男の体幹筋トレ・太極拳(初級)・琉舞・シニアのためのボイスレッスン

\*申込用紙 投函期間: 3月11日(月)～4月6日(土)

\*受付: 1人(3講座まで申込) 第1希望・第2希望・第3希望記入  
金城老人憩の家事務所 ※定員に達した場合は抽選となります。



※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。