



時間	月	火	水	木	金	土	
9:00~10:30			1	2	3	4	
10:00~11:50			エンジョイ! エクササイズ(同)	G・ゴルフ(同) 書道(同)	(休館) 	(休館) 	
12:30~14:30							
13:00~14:50			☆ヨガトレッチ ポウリング(同) (2~4)		いけばな(同)		
15:10~17:00			日舞(同)				
時間	6	7	8	9	10	11	
9:00~10:30	(休館)			G・ゴルフ(同)			
10:00~11:50	振替休日 	☆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							
13:00~14:50		カラオケサロン	マクラメ編み体験講座 ポウリング(同) (2~4)	☆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		☆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)			
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)	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) (2~4)	いけばな(同)	三線(同)	☆琉舞	
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ	日舞(同)			ハワイアンフラ(同)	
時間	20	21	22	23	24	25	
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)				利用者役員会議 (11:00~)		
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン	マクラメ編み体験講座 ポウリング(同) (2~4)	☆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	27	28	29	30(5周日)	31(5周日)		
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					
12:30~14:30							
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	第1回 利用者連絡会 代表者会議 14:00~	☆ヨガトレッチ			
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ					

『2024年度 金城老人憩の家 利用者登録申請と事業負担金の ご協力について』



*事業負担金 **700円**
ご協力お願い致します。

*受付：金城老人憩の家事務所

※健康増進コーナー(月~土) 利用時間 10時~17時30分

※ポウリング同好会 スカイレーン(具志) 毎週水曜日(14時~16時)

※ハートフル卓球同好会(遊戯室)

同好会メンバー募集中!!

- ◎三線(同) ◎民踊 ◎フォークダンス ◎エアロダンス ◎デジカメサークル
- ◎エンジョイエクササイズ ◎社交ダンス ◎ハワイアンフラ ◎墨絵 ◎いけばな
- ◎日舞 ◎ポウリング ◎書道 ◎アート水引むすび

詳しくは事務所まで・・・

※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。