

令和6年 6月行事予定表



那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

http://www.nahasyakyo.org/

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~10:30	単発講座 【スマホ講座】スタート ※今回は、災害時、フレイル(健康な状態と要介護状態の間) 予防に特化したアプリなどの内容もあります!! ぜひご参加ください。					1
10:00~11:50	開催日 : 6/6 (木)・6/20 (木) 15:10~ 7/4 (木)・7/18 (木) 15:10~ (全4回)					社交ダンス(同)
13:00~14:50						ハワイアンフラ(同)
15:10~17:00						
	3	4	5	6	7	8
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)			社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)	ソーシャルダンス		書道(同)	水引むすび(同)	
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン	☆ヨガトレッチ ボウリング(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)	☆頭と体の健康体操	日舞(同)	スマホ体験講座		ハワイアンフラ(同)
時間	10	11	12	13	14	15
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 & ひめゆり	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)	フォークダンス(同)	マクラメ編み体験講座 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)	☆貯筋エクササイズ	日舞(同)	デジカメサーク 若竹(同) 撮影会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	17	18	19	20	21	22
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)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)	ソーシャルダンス				
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン	☆ヨガトレッチ 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)	スマホ体験講座		ハワイアンフラ(同)
時間	24	25	26	講座	28	29(5周目)
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 & ひめゆり	エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	
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)	マクラメ編み体験講座 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)	☆貯筋エクササイズ	日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同)	墨絵(同)	



2024年度利用者登録と事業負担金のご協力について
 ・金城憩の家利用者登録申請時に事業負担金700円徴収致します。
 ご協力をお願い致します。
 ※申請は憩の家の事務所でお願ひします。

※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。