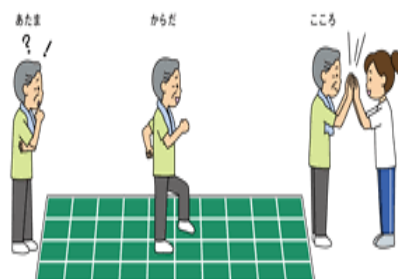


	月	火	水	木	金	土
時 間	1	2	3	4	5	6
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆操体法	エンジョイ! エクササイズ(同)	書道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)	 ソーシャル クラブ カラオケサロン				
13:00~14:50	民踊(同)		☆ヨガトレッチ ポウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00	コーラス(同)	☆頭と体の健康体操	日舞(同)	スマホ体験講座		ハワイアンフラ(同)
時 間	8	9	10	11	12	13
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	☆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)	スクエアステップ体操 13時30分~ ポウリング(同) 14時~16時	☆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	ヨガサークル (同)	☆貯金エクササイズ	日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同) 撮影会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	15	16	17	18	19	20
9:00~10:30	(休館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	 海の日	☆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		 ソーシャル クラブ カラオケサロン	 山原麗華出張コンサート お届けBIG歌声			
13:00~14:50			ポウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00		☆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	22	23	24	25	26	27
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	☆太極拳	社交ダンス(同)
12:30~14:30						
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	スクエアステップ体操 13時30分~ ポウリング(同) 14時~16時	☆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	ヨガサークル (同)	☆貯金エクササイズ	日舞(同)	デジカメサークル 若竹(同) 好評会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	29 (5周日)	30 (5周日)	31 (5周日)			
9:00~10:30		利用者連絡会 交流会				
10:00~11:50	☆足腰強化運動					
12:30~14:30			☆ヨガトレッチ			
13:00~14:50						
15:10~17:00	コーラス(同)					



募集!!
短期講座『スクエアステップ体操』
 第2・4(水)
 午後1時~2時50分《全6回》
 定員(20名)参加申込は事務所まで

同好会メンバー募集中!!

- ・民踊 ・フォークダンス ・日舞 ・三線
- ・エンジョイエクササイズ ・エアロダンス
- ・書道 ・墨絵 ・社交ダンス ・いけばな
- ・ハワイアンフラ ・デジカメサークル若竹
- ・水引むすび

※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。