



8月

# 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
				1	2	3
9:00~10:30	<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>◎熱中症に注意</b></p> <p>危険レベルの猛暑が続いています🌞</p> <p><b>こまめな水分補給!!</b> 自宅にいる際も</p> <p><b>エアコンを上手に活用して熱中症対策</b></p> <p><b>に気を付けるよう心がけましょう!</b></p> </div>			G・ゴルフ (同)	☆利用者連絡会役員会議 ☆記念誌委員会 10:30~	
10:00~11:50				書道 (同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50				いけばな (同)	三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00					ヨガサークル (同)	ハワイアンフラ(同)
時間	5	6	7	8	9	10
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)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	社交ダンス(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	☆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)	デジカメ若竹 撮影会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	12	13	14	15	16	17
9:00~10:30	(休館)			G・ゴルフ (同)	旧盆 (ウンケー)	旧盆 (ナカヌヒ)
10:00~11:50	振替休日	☆ストレッチポール &ひめトレ	エアロダンス (同)	書道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50		フォークダンス(同)	スクエアステップ体操 13:00- ボウリング (同) 14時~16時		三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00		☆貯筋エクササイズ	日舞 (同)			ハワイアンフラ(同)
時間	19	20	21	22	23	24
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ (同)		
10:00~11:50		☆操体法	エンジョイ! エクササイズ(同)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	社交ダンス(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	☆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)	デジカメ若竹 講評会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	26	27	28	29 (5周日)	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	エアロダンス (同)		☆足腰強化運動	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 13:00- ボウリング (同) 14時~16時	いけばな (同)	☆第2回利用者連絡会 代表者会議 14:00~	☆琉舞
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ	日舞 (同)			

## お知らせ!!

第2回利用者連絡会代表者会会議を  
下記の日程で行います。代表者の皆様は  
ご参加の方よろしくお願ひ致します。

**日時: 8/30 (金) 14:00~**

**1F 大広間**

## 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歳以上の方が利用できます。

※講座・同好会の都合により変更する場合があります。