



| 時間 | 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 | 土 7 |
|-------------|-------------------|--|---|---------------|-----------|---------------------|
| 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 ディスタンス | | | | |
| 13:00~14:50 | 民踊(同) | カラオケサロン | ☆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) | | | ハワイアンフラ(同) |
| 時間 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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 13:00~ 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) | ☆貯筋エクササイズ | 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 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 9:00~10:30 | (開館) | | | G・ゴルフ(同) | | |
| 10:00~11:50 | 敬老会 | ☆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 ディスタンス | | | | |
| 13:00~14:50 | 敬老の日 | カラオケサロン | ☆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 | | ☆頭と体の 健康体操 | 日舞(同) | | ヨガサークル(同) | ハワイアンフラ(同) |
| 時間 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 9:00~10:30 | (休館) | | | G・ゴルフ(同) | | |
| 10:00~11:50 | 秋分の日 | ☆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 | | フォークダンス(同) | スクエアステップ体操 13:00~ 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 | | ☆貯筋エクササイズ | 日舞(同) | デジカメ若竹 講習会 | 墨絵(同) | ハワイアンフラ(同) |
| 時間 | 30 | <div style="text-align: center;"> 祝 敬老会開催!! </div> <p> *日時:9月16日(祝・月曜日) 10:00~12:00 *場所:金城児童館 遊戯室 *高齢者紹介・記念品贈呈 *舞台発表 </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>たくさんの方のご来場 お待ちしております♪</p> </div> </div> | | | | |
| 9:00~10:30 | グラウンドゴルフ大会 | | | | | |
| 10:00~11:50 | | | | | | |
| 13:00~14:50 | ☆足腰強化運動 | | | | | |
| 15:10~17:00 | コーラス(同) | | | | | |

ちゃーがんじゅう展

*日時:9月11日(水)11時~13日(金)16時
 *オープニングセレモニー 9月11日(水)11時
 *場所:イオン琉球那覇 うるくスクエア
 *出品:生花・書道・墨絵・写真・陶芸
 クラフトバンド・水引むすび・バルーン

グラウンドゴルフ大会

令和6年9月30日(月)

時間:午前9時~12時
 (☆集合受付:9時 ☆開会式:9時15分)
 場所:小禄金城公園
 参加費:500円
 申込み:9月14(土)まで

参加申込は事務所まで

※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。