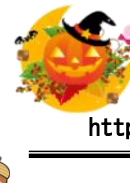




行事予定表



那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

http://www.nahasyakyo.org

令和7年

	月	火	水	木	金	土
時 間			1	2	3	4
9:00~10:30	★ 三世代交流運動会~!! ☆10月9日(木) 午前11:15~12:00 ★ ☆金城児童館 遊戯室			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50		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						
13:00~14:50		☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三 線(同)	☆琉 舞	
15:10~17:00		日 舞(同)	☆スクエアステップ	フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)	
時 間	6	7	8	9	10	11
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆足腰強化運動 ハートフル卓球(同)	☆操体法	エアロダンス(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	13	14	15	16	17	18
9:00~10:30	(休 館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	★ スポーツ の日	☆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						
13:00~14:50		フォークダンス(同)	ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三 線(同)	☆琉 舞
15:10~17:00		☆貯筋エクササイズ	日 舞(同)	☆スクエアステップ	フレトレ ボディメイク(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)					
13:00~14:50	民 踊(同)	カラオケサロン	ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ	ヨガサークル(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	27	28	29(5週目)	30(5週目)	31(5週目)	
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			祭り前清掃	秋のピクニック	
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	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民 踊(同)	フォークダンス(同)				
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ				



秋のピクニック

日時: 10月31日(金)

☆ヘリオス酒造 ☆東村湖上遊覧船

☆大宜見シーカーサーパーク

おいしい中華ランチなど予定♪

申込期間: 10月1日~定員に達し次第受付終了



=まつり前清掃のお知らせ=

日時: 10月30日(木)

午前10時~

ご協力宜しくお願いします

※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。