

行事予定表

令和7年



時間	月	火	水	木	金	土
10:00~11:50	三世代交流新春ふれあい会 日時：1月18日(土) 場所：金城児童館遊戯室 ※舞台発表 もちつき大会!!		1(休館)	2(休館)	3(休館)	4
13:00~14:50						社交ダンス(同)
15:10~17:00						☆琉舞
15:10~17:00						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	☆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	スクエア ステップ体操 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	コーラス(同)	☆頭と体の 健康体操	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	13	14	15	16	17	18
9:00~10:30	(休館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50		☆ストレッチポール &ひめトル	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)	☆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		☆貯筋エクササイズ	日舞(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	スクエア ステップ体操 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	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)					新年には 皆様の笑顔と 会えるのを 事務局一同 楽しみにしています。 良いお年を お迎えください!
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)	☆ストレッチポール &ひめトル				
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)		いけばな(同)		
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ				

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25名参加申し込みは事務所まで。

カラオケサロン
 みんなで楽しく歌いましょう!!
 第1・3火曜日
 13:00~14:50
 1回500円

喉トレ

※金城老人憩の家是那覇市在住の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。



