



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

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~10:30			<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; display: inline-block;">お知らせ!!</div>			1
10:00~11:50	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">節分の日 2月2日(日) 今年の恵方は西南西</div>		利用者連絡会役員会会議 日時 2月7日(金) 午前10時半~ 場所 児童館工作室 利用者連絡会代表者会議を 2月20日(木)午後2時より 憩の家大広間にて行います。 各講座・同好会代表の皆様は ご参加宜しくお願ひします。			社交ダンス(同) ☆琉舞 ハワイアンフラ(同)
13:00~14:50						
15:10~17:00						
時間	3	4	5	6	7	8
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)					
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	いけばな(同)	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)		☆貯筋エクササイズ	ハワイアンフラ(同)
時間	10	11	12	13	14	15
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)	(休館)		G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)		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)		スクエアステップ体操 13:00- ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ	三線(同)	☆琉舞
15:10~17:00	ヨガサークル(同)		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	17	18	19	20	21	22
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)					
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン	ボウリング(同) 14時~16時	憩の家代表者会議 14:00~	いけばな(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)		ヨガサークル(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	24	25	26	27	28	
9:00~10:30	(振休)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50		☆ストレッチポール & ひめつら	エアロダンス (同)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	
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- ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ	三線(同)	
15:10~17:00		☆貯筋エクササイズ	日舞(同)	デジカメ 若竹 講評会	墨絵(同)	

🎤 カラオケサロンへレッツゴー

曲目も豊富にあって
初めての歌の練習や
楽しみながら喉のトレーニング
にもなり 一石二鳥

※詳しくは事務所まで。

3月10日より講座の申込み受付を開始いたします。
 お一人3講座まで申込みができます!
 ご自分の活動できる曜日・時間帯などを確認し
 お申込みの方宜しくお願ひいたします。

詳しくは事務所まで!

※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。