



3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7年

	月	火	水	木	金	土
時 間						1
10:00~11:50	4/1より同好会受講者利用登録を開始します。 2025年度 利用者登録と利用登録料の納付について！ ※ 金城憩の家利用登録申請時に利用登録料 700円 を徴収いたします。お忘れの無いようお願いいたします。 ※ 申請は憩の家事務所で受け付けします。					社交ダンス(同)
13:00~14:50						☆ 琉 舞
15:10~17:00						ハワイアンフラ(同)
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		☆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)	 カラオケサロン	☆ヨガトレッチ	いけばな(同) (母子センター)	三 線(同)	☆ シニアのための ボイスレッスン
13:00~14:50	民 踊(同)		ボウリング(同) 14時~16時	☆足腰強化運動		
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	10	11	12	13	14	15
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- 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)	☆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	17	18	19	20	21	22
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			(休 館)		
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)	 春分の日	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)	 カラオケサロン				
13:00~14:50	民 踊(同)		ボウリング(同) 14時~16時		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)			ハワイアンフラ(同)
時 間	24	25	26	27	28	29(5週目)
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	
12:30~14:30						
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	☆男の体幹 筋トレ	三 線(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	日 舞(同)	デジカメ 若竹 講評会	墨 絵(同)	
時 間	31(5週目)	<お知らせ> 新年度 講座の受付 ※講座は5月から開講します！ ・3/10(月)より講座申し込み用紙を配布します。 締め切りは4/5(土)です！ それぞれの講座抽選箱に入れて下さい。 ※ (3枚綴り) お一人3講座まで申し込み可。 詳しくは事務所まで。				
10:00~11:50	☆足腰強化運動					
13:00~14:50						
15:10~17:00						

※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。

春のピクニック

4月25日(金)春のピクニックを計画しています！ 4月は講座がお休みなので早めの申し込み開始となります。

申込期間 3月17日~4月14日

事務所まで。

