



行事予定表

那覇市金城老人憩の家

TEL 098-859-0099

<http://www.nahasyakyo.org>

時 間	月	火	水	木	金	土
時 間		1	2	3	4	5
9:00~10:30	お知らせ スクエアステップ 体操が半期講座 として5月より スタートします! 詳しくは事務所まで		エンジョイ! エクササイズ(同)	G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50				書 道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30						
13:00~14:50		カラオケサロン	ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三 線(同)	
15:10~17:00			日 舞(同)		足腰強化運動(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	7	8	9	10	11	12
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エアロダンス(同)			社交ダンス(同)
12:30~14:30						
13:00~14:50	民 踊(同)	フォークダンス(同)	リラクゼーション テーピング ボウリング(同) 14時~16時		三 線(同)	
15:10~17:00	コーラス(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	14	15	16	17	18	19
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			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	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	いけばな(同)	三 線(同)	
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	運営委員会 15:00~	スマホ体験講座 13時30分~		足腰強化運動(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	21	22	23	24	25	26
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50		墨 絵(同)	エアロダンス(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)	フォークダンス(同)	リラクゼーション テーピング ボウリング(同) 14時~16時			
15:10~17:00	コーラス(同)		日 舞(同)	デジカメ若竹 講評会		ハワイアンフラ(同)
時 間	28	29	30(5週目)			
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)	(休 館)		 講座申し込みされた方へお知らせ 4月10日(木曜日)講座決定 ↓ 各自で講座の確認をお願いします 金城憩いの家事務所へお電話下さい ☎ 098-859-0099 相談員 上原・浦崎まで		
10:00~11:50						
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民 踊(同)					
15:10~17:00	ヨガサークル(同)		日 舞(同)			

**春のピクニック**
日 時 令和7年4月25日(金)
場 所 本部港よりフェリーにて伊江島
リーフフィールド公園・ハイビスカス園
など予定しています!!
申込期間 3月17日~4月14日まで(月)

2025年度金城老人憩の家 利用登録申請と
利用登録料徴収について。4月1日(火)~
利用登録時に利用登録料700円を徴収いたしますので
お忘れのないようご協力お願いいたします。
受付:金城憩いの家事務所
※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。