



時間	月	火	水	木	金	土	
9:00~10:30	第1回 利用者連絡会役員会議 日時：5月23日(金) 午前10時~ 場所：児童館工作室	お知らせ!! 利用者連絡会代表者会議を 5月29日(木)午後2時より 憩の家大広間にて行います 各講座・同好会代表の方は ご参加宜しくお願いします。	1	2	3		
10:00~11:50			G・ゴルフ(同)	書道(同)	水引むすび(同)	(休館)	
12:30~14:30			いけばな(同)	三線(同)			
13:00~14:50			☆スクエアステップ	足腰強化運動(同)			
15:10~17:00							
時間	5	6	7	8	9	10	
9:00~10:30	(休館)	(休館)		G・ゴルフ(同)			
10:00~11:50	こどもの日	振替休日	エンジョイ! エクササイズ(同)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	社交ダンス(同)	
12:30~14:30			☆ヨガトレッチ ボウリング(同) (14時~16時)	☆男の体幹筋トシ	三線(同)	☆シニアのための ボイスレッスン	
13:00~14:50			日舞(同)	デジカメ若竹 撮影会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)	
15:10~17:00							
時間	12	13	14	15	16	17	
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 &ひめトシ	エアロだんす(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)	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)	いけばな(同)	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)	☆スクエアステップ	足腰強化運動(同)	ハワイアンフラ(同)	
時間	19	20	21	22	23	24	
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)	☆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	☆ヨガトレッチ ボウリング(同) (14時~16時)	☆男の体幹筋トシ	三線(同)	
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	26	27	28	29(5週目)	30(5週目)	31(5週目)	
9:00~10:30	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 &ひめトシ	エアロだんす(同)	☆操体法		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)	第1回 利用者連絡会 代表者会議 14:00~	☆シニアのための ボイスレッスン	☆琉舞	
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ	日舞(同)		☆頭と体の健康体操		

『2025年度 金城老人憩の家
利用者登録申請と利用登録料の
ご協力について』

* 利用登録料 **700円**
ご協力お願い致します

* 受付：金城老人憩の家事務所



同好会メンバー募集中!!

- ◎三線(同) ◎民踊 ◎社交ダンス
- ◎フォークダンス ◎エアロだんす
- ◎デジカメサークル ◎ボウリング
- ◎墨絵 ◎いけばな ◎水引むすび
- ◎ハワイアンフラ ◎書道 ◎卓球
- ◎エンジョイエクササイズ ◎日舞
- ◎コーラス

詳しくは事務所まで!

5月から新年度の講座が
スタートします!
今年度も楽しんで下さいね。



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
楽しみながら喉トレ!にもなり一石二鳥



※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。