

7月行事予定表

令和7年



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
9:00~10:30		1	2	3	4	5
10:00~11:50		☆操体法	エンジョイ！ エクササイズ(同)	G・ゴルフ(同) 書 道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30		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)	☆琉 舞
13:00~14:50		☆頭と体の健康体操	日 舞(同)	☆スクエアステップ	フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
15:10~17:00						
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	☆足腰強化運動	☆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)	ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ	三 線(同)	
15:10~17:00	コーラス(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	14	15	16	17	18	19
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)	☆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	いけばな(同)	三 線(同)	☆琉 舞
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆頭と体の健康体操	日 舞(同)	☆スクエアステップ	フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	21	22	23	24	25	26
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						
13:00~14:50		フォークダンス(同)	ボウリング(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		☆貯筋エクササイズ	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	28	29(5週目)	30(5週目)	31(5週目)	=お知らせ= 豊見城警察署 地域安全！ 生活安全講話！ 日時：7月29日(火) 午前10時半～ 場所：大広間 詳しくは事務所まで	
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)					
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)					
13:00~14:50	民 踊(同)			いけばな(同)		
15:10~17:00	ヨガサークル(同)			☆スクエアステップ		

募集のご案内 !!

単発講座『紅型体験講座』

日時：7月30日(水)・31日(木)
午前10時～12時(全2回)

申込み開始：7月14日～(定員12名)
定員達次第受付終了。

なはの日清掃活動の
ご協力をお願いいたします。
日時：7月8日(火)
午後4時～5時まで

※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。