



8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

◎熱中症に注意

危険レベルの猛暑が続いています
こまめな水分補給!! 自宅にいる際も
エアコンを上手に活用して熱中症対策
に気を付けるよう心がけましょう!



＝第2回＝
利用者連絡会
役員会会議

記念誌委員会

日時 8月21日(木)

午前10時～

場所:児童館工作室

金
1土
2

水引むすび(同)

社交ダンス(同)

三 線(同)

☆琉 舞

フレトレ
ボディメイク(同)

ハワイアンフラ(同)

時 間	4	5	6	7	8	9
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)	☆太極拳	社交ダンス(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)	☆スクエアステップ	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	11	12	13	14	15	16
9:00~10:30	(休 館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	山の日	☆ストレッチポール &ひめり	エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50		フォークダンス(同)	☆ヨガトレッチ 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		☆貯筋エクササイズ	日 舞(同)	デジカメ若竹 講評会	フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	18	19	20	21	22	23
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)	☆太極拳	社交ダンス(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)	☆スクエアステップ	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	25	26	27	28	29	30
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 &ひめり	エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ		☆やさしいウクレレ (入門)
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	憩の家利用者連絡 会代表者会議 13:00~	☆シニアのための ボイスレッスン
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	ヨガサークル(同)	

＝お知らせ＝

第2回利用者連絡会代表者会議を
下記の日程で行います。代表者の皆様は
ご参加の方よろしくお願い致します。

日時: 8/29(金) 13:00~

場所: 憩の家 大広間

同好会メンバー募集中!!

- ・民踊・フォークダンス・日舞・三線
- ・エンジョイエクササイズ・エアロダンス
- ・書道・墨絵・社交ダンス・いけばな
- ・ハワイアンフラ・デジカメサークル若竹
- ・水引むすび

※金城老人憩の家は那覇市在住の60歳以上の方が利用できます。

※講座・同好会の都合により変更する場合があります。

