



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	2	3	4 (ウンケー)	5 (ナカヌヒ)	6 (ウークイ)
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			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)	書 道(同)	水引むすび(同)	
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民 踊(同)		☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14時~16時			
15:10~17:00	コーラス(同)	☆頭と体の 健康体操	日 舞(同)		フレトレ ボディメイク(同)	
時 間	8	9	10	11	12	13
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)	☆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	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ	日 舞(同)	☆やさしいウクレレ (入門)	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	15	16	17	18	19	20
9:00~10:30				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						
13:00~14:50			☆ヨガトレッチ	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		☆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	22	23	24	25	26	27
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)	(休 館)		G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)		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)		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	ヨガサークル(同)		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	29	30				
9:00~10:30						
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆ストレッチポール &ひめトレ				
13:00~14:50		☆スクエアステップ				
15:10~17:00	コーラス(同)	☆貯筋エクササイズ				

ちゃーがんじゅう展

*日 時: 9月10日(水)~12日(金)

*オープニングセレモニー 9月10日(水)11時~

*場 所: イオン琉球那覇店 うるくスクエア

*出 品: いけばな・書道・墨絵

水引むすび・写真

泉とオーバーの
よんな〜笑って介GO!

※引き続き金城憩の家舞台発表

日時: 9月15日(祝・月曜日)

10:00より開演

場所: ともかぜ振興会館

詳しくは事務所まで...

※金城老人憩の家是那覇市在住の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。