那覇市社会福祉協議会
小禄老人福祉センター
（かりゆしうるく）
TEL 857-7365
FAX 857-7432

令和7年 10月 行事予定表

場所	時間	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
大広間	10～11:45	『定期清掃』 日時：10月15日（水）午前10:00～ 2Fベランダ外窓・扇風機清掃等 ✿書道✿レク体操✿バルーン✿ヨガ ✿安富祖流三線✿クラフトバンド✿リンパ整体 ✿野村流三線✿パソコンB✿和太鼓✿ビーズ 花の植え替え、雑草取り、草刈等 ✿太極拳✿エイサー隊✿いけばな ✿空手入門✿サンバ✿うたごえ✿クプナフラ ✿琉球ビクス✿陶芸✿社交ダンス ✿着付け✿卓球✿めぐみ琉舞 内容に合った服装でご参加下さい。 ご協力宜しくお願いします。 隣の自治会グラウンド駐車場 奥側擁壁側もご利用ください。 正面玄関前は絶対禁止！		民　踊	ニーセーターの舞	※レク体操（講）	民謡三線
	13～14:45			三　板	安冨祖流三線	めぐみ琉舞	※琉　舞（講）
	15～16:45			臨時利用者連絡会 代表者会議 日時：10/1（水）15時～ 場所：2階大広間 各講座・同好会の代表者 ご参加お願いします	クプナフラ		社交ダンス
教養室	10～17:00						
娯楽室	10～11:45				そろばん	※楽しいバルンアート（講）	
	13～14:45				囲碁13～16:00	野村流三線（自主）	
	15～16:45						
1 階	10～11:45			パソコンA	大正琴	パソコンB	
	13～14:45			洋裁		ビーズ教室	
	15～16:45						
施設外				ﾎﾞｳﾘﾝｸﾞ 14時-16時（ｽｶｲﾚｰﾝ）	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ9:30～ うるくみーまーる隊15時～		
場所	時間	6	7	8	9	10	11
大広間	10～11:45	かりゆしうるくふれディ	太極拳	民　踊	ニーセーターの舞	※リラックスヨガ（講）	民謡三線
	13～14:45	琉球太鼓	野村流三線	※うたごえ（講）	安冨祖流三線	めぐみ琉舞	※リンパ整体（講）
	15～16:45	※うるくエイサー隊（講） （3:00～4:00）	※やさしいサンバ（講）	手話ストレッチ	※琉球ビクス（講）	※空手入門（講）	社交ダンス
教養室	10～17:00	和太鼓13～14:45					
娯楽室	10～11:45				そろばん		
	13～14:45			着付け	囲碁13～16:00	野村流三線（自主）	
	15～16:45	日舞					
1 階	10～11:45	クラフトバンド			大正琴	パソコンB	支部老理事会
	13～14:45	いけばな		ペン習字			※三線入門（講）
	15～16:45						
施設外			ふれあい卓球 13時～15時（児童館）	ﾎﾞｳﾘﾝｸﾞ 14時-16時（ｽｶｲﾚｰﾝ）	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ9:30～ うるくみーまーる隊15時～		
場所	時間	13	14	15	16	17	18
大広間	10～11:45	（休　館）	太極拳	定期清掃に ご協力ください 10:00～	ニーセーターの舞	※レク体操（講）	民謡三線
	13～14:45		野村流三線		安冨祖流三線	めぐみ琉舞	※琉　舞（講）
	15～16:45		クプナフラ		クプナフラ	琉球太鼓10/13振	社交ダンス
教養室	10～17:00	スポーツの日					
娯楽室	10～11:45				そろばん	※楽しいバルンアート（講）	
	13～14:45			所長会議13時半-15時	囲碁13～16:00	野村流三線（自主）	
	15～16:45						
1 階	10～11:45		絵画	パソコンA	大正琴	パソコンB	聞こえの相談会
	13～14:45			洋裁		ビーズ教室	10～16時（開催11～15時）
	15～16:45						琉球補聴器主催
施設外				ﾎﾞｳﾘﾝｸﾞ 14時-16時（ｽｶｲﾚｰﾝ）	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ9:30～ うるくみーまーる隊15時～		
場所	時間	20	21	22	23	24	25
大広間	10～11:45	かりゆしうるくふれディ	太極拳	民　踊	ニーセーターの舞	※リラックスヨガ（講）	民謡三線
	13～14:45	琉球太鼓	野村流三線	※うたごえ（講）	安冨祖流三線	めぐみ琉舞	※リンパ整体（講）
	15～16:45	※うるくエイサー隊（講） （3:00～4:00）	※やさしいサンバ（講）	手話ストレッチ	※琉球ビクス（講）	※空手入門（講）	社交ダンス
教養室	10～17:00	和太鼓13～14:45					
娯楽室	10～11:45	書道			そろばん		
	13～14:45			着付け	囲碁13～16:00	野村流三線（自主）	
	15～16:45	日舞					
1 階	10～11:45	クラフトバンド		パソコンA	大正琴		
	13～14:45	いけばな		ペン習字			※三線入門（講）
	15～16:45						
施設外			ふれあい卓球 13時～15時（児童館）	ﾎﾞｳﾘﾝｸﾞ 14時-16時（ｽｶｲﾚｰﾝ）	ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ9:30～ うるくみーまーる隊15時～		
場所	時間	27	28	29	30	31	
大広間	10～11:45	かりゆしうるくふれディ10/13振	太極拳	民踊10/15振	《秋の遠足》	那覇老連健康づくり講座	第3回利用者連絡会 代表者会議　祭り 実行委員会（1回目）
	13～14:45	琉球太鼓	野村流三線	三板10/15振	場所：佐喜真美術館等	祭り実行委員会 （1回目）	日時：10/31（金） 14時～
	15～16:45	※うるくエイサー隊（講） （3:00～4:00）	※やさしいサンバ7/22振	手話ストレッチ特訓	参加費：8,000 円 受付10/1（水）10:00～ 事務所カウンターで お申し込みください		場所：2階大広間
教養室	10～17:00	和太鼓13～14:45		【5週目】調整日		【5週目】 講座・同好会の 振替・調整日	各講座・同好会 代表者 ご参加お願いします
娯楽室	10～11:45			祝祭日等で講座同好会を開催できず振替希望の場合は、事務所にて会場の空き状況を確認の上、皆さんで先生とご相談ください。早めに行動しないと埋まってしまいますよ～!!	申込締切、支払締切等詳細はポスターをご参照ください。		
	13～14:45						
	15～16:45	日舞					
1 階	10～11:45	書道	絵画			パソコンB10/24振	
	13～14:45	クラフトバンド					
	15～16:45						
施設外			ふれあい卓球 13時～15時（児童館）				

11/5（水）カラオケ大会かりゆしうるく代表選考会
11/21（金）カラオケ大会小禄代表選考会
11/29（土）年末大掃除

※陶芸同好会＝随時10時～15時（陶芸室）　※カラオケありますお問い合わせください
※当センターは　那覇市在住の60歳以上の方が利用できる施設です　※予定表は都合により変更することがあります