



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	5	6
9:00~10:30	めんそーれ! 第16回 かなぐすく地域福祉まつり 日 時 : 11月29日(土) 場 所 : ともかぜ振興会館(記念式典) 那覇市総合福祉センター1F(舞台の部) ☆ 記念式典 10時30分~11時30分 ☆ 健康ビューティーコーナー ☆ 舞台発表 12時~16時00予定 ☆ 作品展示コーナー					
10:00~11:50						社交ダンス(同)
12:30~14:30						
13:00~14:50						
15:10~17:00						ハワイアンフラ(同)
時 間	3	4	5	6	7	8
9:00~10:30	(休 館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	文化の日 	☆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)
13:00~14:50		カラオケサロン	☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14時~16時	墨 絵(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	10	11	12	13	14	15
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)	☆足腰強化運動	エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	社交ダンス(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	コーラス(同)	☆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	17	18	19	20	21	22
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)	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)		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)		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	24	25	26	27	28	29
9:00~10:30	(休 館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	振替休日	☆ストレッチボール & ひめトレ	エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	
13:00~14:50	勤労感謝の日	フォークダンス(同)	ヨガサークル(同) ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ	三 線(同) (12:00~13:50)	
15:10~17:00		☆貯筋エクササイズ	日 舞(同)	デジカメ 若竹 撮影会	いけばな(同) 生け込み	

募集のご案内

単発講座:【スマホ体験会】

日時:12/4(木)・12/18(木)・1/8(木) (全3回)

申込み開始:11/10(月)~ 各定員20名



同好会メンバー募集!!

◎民舞◎社交ダンス◎フォークダンス◎三線
◎エアロダンス◎デジカメ◎ボウリング◎墨絵
◎墨絵◎いけばな◎水引結び◎書道◎卓球
◎ハワイアンフラ◎日舞◎コーラス

