



12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



	月	火	水	木	金	土	
時 間	1	2	3	4	5	6	
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)	
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		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)	スマホ体験会	フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(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 &ひめトル	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)	☆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	15	16	17	18	19	20	
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			グラウンド ゴルフ大会			
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)	カラオケサロン	ヨガサークル(同) ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三 線(同)	☆琉 舞	
15:10~17:00	コーラス(同)	☆頭と体の 健康体操	日 舞(同)	スマホ体験会	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)			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 &ひめトル	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)	☆シニアのための ボイスレッスン いけばな振替日 ※ラウンジ	
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	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)	
時 間	29	30	31				
9:00~10:30	(休 館)	(休 館)	(休 館)	今年も一年 本当にお世話になりました せうを良いお年を お迎えください お知らせ!! 12/29~1/4まで休館 年明け1/5(月)より 開館致します。			
10:00~11:50							
12:30~14:30							
13:00~14:50							
15:10~17:00							

募集のご案内

短期講座『リンパ整体講座』が
1月~3月で開始いたします♪
第2・4(水)
午後1時~2時50分
定員(25名)《全6回》
12月1日より申込受付開始

グラウンドゴルフ大会
日時: 12月18日(木)
場所: 金城公園
参加費 700円
※申込みは12月6日まで

やったことのない方も
楽しめますよ~!!



カラオケサロン

みんなで楽しく歌いましょう!!
第1, 3火曜日 喉トレ
13:00~14:50
1回500円



※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。