

	月	火	水	木	金	土
時 間	♥三世代交流新春ふれあい会♥ 日時：1月17日(土) 場所：金城児童館遊戯室 ☆舞台発表 ☆もちつき大会!!			1(休館)	2(休館)	3(休館)
10:00~11:50						
13:00~14:50						
15:10~17:00						
時 間	5	6	7	8	9	10
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)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	社交ダンス(同)
13:00~14:50	民 踊(同)	カラオケサロン	ヨガサークル(同) ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ	☆三線初級	☆ 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)	スマホ体験会 デジカメ 若竹 撮影会	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	12	13	14	15	16	17
9:00~10:30	(休 館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50		☆ストレッチポール & ひめトル	エアロダンス(同)	書 道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50		フォークダンス(同)	リンパ整体 ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三 線(同)	☆ 琉 舞
15:10~17:00		☆貯筋エクササイズ	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	19	20	21	22	23	24
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)	☆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)	カラオケサロン	☆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) 2F ☆三線初級	☆ 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)	デジカメ 若竹 講習会	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	26	27	28	29(5週目)	30(5週目)	31(5週目)
9:00~10:30	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)	書 道(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)	フォークダンス(同)	リンパ整体 ボウリング(同) 14時~16時	憩の家利用者連絡 会代表者会議 13:00~	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)	☆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)

三線初級講座

『短期講座』(1月~3月)開催
第2・4(金曜日)

午後1時~2時50分(全6回)

1月9日スタート!!

※4月からは同好会へ変更になります。

リンパ整体講座

『短期講座』(1月~3月)開催
第2・4(水曜日)

午後1時~2時50分(全6回)

1月14日スタート!!

=お知らせ=

①第3回利用者連絡会
役員会会議

日時:1月15日(木)
10:00~

場所:児童館工作室

②第3回利用者連絡会
代表者会議

日時:1月29日(木)
13:00~

場所:憩の家大広間

各講座同好会代表者の方は
参加の方宜しく願います。

※金城老人憩の家是那覇市在住の60歳以上の方が利用出来ます。
※講座・同好会の都合により変更する場合があります。