



# 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8年

	月	火	水	木	金	土
時 間	2	3	4	5	6	7
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)	カラオケサロン	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	9	10	11	12	13	14
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)	☆ストレッチポール &ひめトル		☆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)		☆男の体幹 筋トレ	三 線(同) ☆三線初級	☆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)	☆貯筋エクササイズ		デジカメ 若竹 講評会	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	16	17	18	19	20	21
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)	カラオケサロン	☆ヨガトレッチ 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	23	24	25	26	27	28
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)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	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	☆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		☆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)

## 3月9日(月)より講座申込み受付を開始 !!

お一人3講座申込みできますが、令和6年度、7年度の2年連続で受講した講座に関しては抽選には参加できません。

【※キャンセル待ちにて受け付けます。】

ご自分の活動できる曜日・時間などを確認し  
お申込み宜しくお願ひいたします。

※詳しくは事務所まで。

※金城老人憩の家は那覇市在住の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。

## 同好会メンバー募集中!!

- ◎三線(同) ◎民踊 ◎社交ダンス
- ◎エアロダンス ◎日舞 ◎墨絵
- ◎デジカメサークル ◎書道
- ◎ハワイアンフラダンス ◎いけばな
- ◎ボウリング ◎アート水引むすび
- ◎エンジョイエクササイズ ◎卓球
- ◎コーラス ◎フォークダンス
- ◎フレトレボディメイク ◎三線初級
- ◎グラウンドゴルフ