



# 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	☆ヨガトレッチ	新旧役員会 13:00~ 場所(児童館工作室)	三線(同)	☆琉舞
			ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)		
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)			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)
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	リンパ整体	☆男の体幹筋トレ	三線(同)	☆シニアのためのボイスレッスン
			ボウリング(同) 14時~16時		三線初級	
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 講習会	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)	(休館)	
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)		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)		☆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		ハワイアンフラ(同)
時間	23	24	25	26	27	28
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)
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	リンパ整体	☆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
			ボウリング(同) 14時~16時			
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	30(5週目)	31(5週目)	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">4/1より同好会のみ受講者の利用登録を開始します。</p> <p>※ 金城憩の家利用登録申請書と合わせて利用登録料 1000円の納付をお願いいたします。</p> <p>※ 申請は憩の家事務所で受け付けます。</p> </div>			
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆ストレッチポール&ひめトル				
13:00~14:50						
15:10~17:00						

### お知らせ!!

3/30(月)に予定していましたが  
第4回利用者連絡会会議は中止となりました。



### 募集のご案内

短期講座「かぎやで風講座」  
4月・5月・6月 第2・4(水)  
午後1時~2時50分  
定員25名 《全6回》  
3月2日より申込み開始



### =令和8年度長期講座申込みのお知らせ=

3月9日(月)~4月4日(土)

※同じ講座をR6年・7年連続で受講された方は  
キャンセル待ちでの受付になります。

詳しくは事務所まで。

### 春のピクニック



令和8年4月30日(木)春のピクニックを計画しています!  
4月は講座がお休みなので  
早めの申し込み開始となります。

申込期間 3月16日~4月13日

事務所まで。