



# 行事予定表



那覇市金城老人憩の家  
TEL 098-859-0099  
<http://www.nahasyakyo.org>

時間	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 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)
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 ポウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三線中級(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	8	9	10	11	12	13
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆たのしいウクレレ(入門)	☆ストレッチポール & ひめトレ	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)	かぎやで風講座 ポウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹筋トレ	三線初級(同)	☆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	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	15	16	17	18	19	20
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 ポウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三線中級(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	22	23	24	25	26	27
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)	(休館)		G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆たのしいウクレレ(入門)	慰霊の日	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)		かぎやで風講座 ポウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹筋トレ	三線初級(同)	☆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)		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	29(5週目)	30(5週目)	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>『2026年度金城老人憩の家 利用者登録申請と利用登録料のご協力について』 ※利用登録料1,000円ご協力お願い致します。 ※受付：金城老人憩の家事務所</p> </div>			
9:00~10:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>利用者連絡会 交流会 6月30日(火)</p> </div>					
10:00~11:50						
12:30~14:30						
13:00~14:50						
15:10~17:00						

※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。

