



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

時間	月	火	水	木	金	土
時間	6	7	8	9	10	11
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)	カラオケサロン	ボウリング(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	コーラス(同)	☆頭と体の健康体操	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	13	14	15	16	17	18
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)	フォークダンス(同)	☆ヨガトレッチ《休講》 ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三線中級(同)	☆琉舞
15:10~17:00	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	フレトレポディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	20	21	22	23	24	25
9:00~10:30	(休館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	海の日	☆操体法	エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	社交ダンス(同)
13:00~14:50		山原麗華コンサート	ボウリング(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		☆頭と体の健康体操	日舞(同)	デジカメ若竹講評会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時間	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	☆足腰強化運動《振替》	☆ストレッチポール&ひめトレ	講話		☆ストレッチポール&ひめトレ《振替》	
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	13:30~15:00 シニアのお口の健康について			
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ	☆スクエアステップ《振替》			

山原麗華出張コンサート
お届けBIG歌声
日時: 7月21日(火)
13:00~
場所: 大広間

シニアのお口の健康について
日時: 7月29日
13:30~15:00
場所: 大広間

なはの日清掃活動のご協力をお願いいたします。
日時: 7月8日(水)
16:00~17:00