



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	◎熱中症に注意 危険レベルの猛暑が続いています こまめな水分補給!! 自宅にいる際もエアコンを上手に 活用して熱中症対策に 気を付けるよう心がけましょう!					1
9:00~10:30	募集中! 今年度からの新しい同好会です! ♡三線初級(同) ♡三線中級(同) 沖縄の伝統芸能、初級は初めての方もOK 中級は少しできるくらいでもOK!					社交ダンス(同)
10:00~11:50						☆琉 舞
13:00~14:50						ハワイアンフラ(同) (休講)
15:10~17:00						
時 間	3	4	5	6	7	8
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)
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)	三線中級(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)	☆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	10	11	12	13	14	15
9:00~10:30		(休 館)		G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆たのしいウクレレ (入門)		エアロダンス(同)	☆GoGo!ロコモ (休講)	☆太極拳	社交ダンス(同)
13:00~14:50	民 踊(同)		ボウリング(同) 14時~16時	☆男の体幹 筋トレ	三線初級(同)	☆琉 舞
15:10~17:00	ヨガサークル(同)		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	17	18	19	20	21	22
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)
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)	三線中級(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)	☆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	24	25 (ウンケー)	26 (ナカビー)	27 (ウーウイ)	28	29
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			(休 館)		
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)		☆太極拳	社交ダンス(同)
13:00~14:50	民 踊(同)	フォークダンス(同)	☆ヨガトレッチ 《振替》 ボウリング(同) 14時~16時		三線初級(同)	
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ	日 舞(同)		墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同) 《振替》
時 間	31	第2回 利用者連絡会 ※ 役員会 日 時: 8月21日(金) 11:00~ 場 所: 工作室 ※ 代表者会議 日 時: 8月31日(月) 14:00~ 場 所: 大広間				
9:00~10:30						
10:00~11:50	☆たのしいウクレレ (入門) 《振替》					
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	憩の家利用者連絡 会代表者会議 14:00~					
15:10~17:00						

※ 金城老人憩の家は那覇市在住の60歳以上の方が利用できます。

※ 講座・同好会の都合により変更する場合があります。

