

時 間	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
9:00~10:30				G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50		☆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						
13:00~14:50		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)	☆琉 舞
15:10~17:00		☆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	7	8	9	10	11	12
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆足腰強化運動	☆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)	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)	☆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	14	15	16	17	18	19
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)	☆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)	三線中級(同)	☆琉 舞
15:10~17:00	ヨガサークル(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	21	22	23	24	25	26
9:00~10:30	(敬老の日)	(休 館)	(休 館)	G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50				☆GoGo!ロコモ	☆太極拳	社交ダンス(同)
13:00~14:50				☆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				デジカメ若竹 《講評会》	墨 絵(同)	ハワイアンフラ(同)
時 間	28	29	30			
9:00~10:30						
10:00~11:50	☆やさしいウクレレ (入門)	☆ストレッチポール &ひめトレ 《8/11振替》	エアロダンス(同) 《振替》			
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) 《振替》	☆シニアのための ボイスレッスン 《7/11振替》			
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ 《8/11振替》				

ちゃーがんじゅう展

＊日 時：9月16日(水)～18日(金)

＊オープニングセレモニー 9月16日(水) 11時～

＊場 所：イオン琉球 那覇店 うるくスクエア

＊金城老人憩の家 出展同好会

いけばな・書道・墨絵・水引むすび
デジカメサークル

※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。

日 時：9月21日(祝・月曜日)

13:00～

場 所：金城児童館 遊戯室

＊高齢者紹介・記念品贈呈

＊舞台発表

＊特別ゲスト「げんちゃんこと

前川守賢がくる～!!

たくさんの皆様のご来場
お待ちしております♪

詳しくは事務所まで...