

	月	火	水	木	金	土
時 間	1	2	3	4	5	6
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)					
10:00~11:50	書 道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)			
13:00~14:50	いけばな(同)	三線中級(同)	☆琉 舞			
15:10~17:00	☆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)					
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)	☆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)			三世代交流運動会 10:30~12:00		
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) 14:00~16:00	☆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	(休 館)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50	☆ストレッチポール &ひめトレ	エアロダンス(同)	書 道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)	
13:00~14:50	フォークダンス(同)	ボウリング大会 14:00~16:00	いけばな(同)	三線中級(同)	☆琉 舞	
15:10~17:00	☆貯筋エクササイズ	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	19	20	21	22	23	24
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)	☆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	☆ヨガトレッチ ボウリング(同) 14:	☆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 《講評会》	墨 絵(同)	
時 間	26	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	☆やさしいウクレレ (入門)	☆ストレッチポール &ひめトレ	エアロダンス(同)	秋のピクニック ジャングリア沖縄	祭り前清掃 10:00~	
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)	スマホ教室 13:00~14:50 ボウリング (同) 14:		水引むすび(同) 《振替》	☆シニアのための ボイスレッスン 《振替》
15:10~17:00	ヨガサークル(同)	☆貯筋エクササイズ	日 舞(同)		フレトレ ボディメイク(同) 《振替》	

秋のピクニック

日時：10月29日(木) 9時10分出発
 参加費：8,700円 定員：45名
 ☆ヘリオス酒造 ☆お菓子御殿(ランチ)
 ☆ジャングリア沖縄
 申込期間：9月15日～10月6日(10/7以降キャンセル不可)
 定員に達し次第受付終了

祭り前清掃のお知らせ

日時：10月30日(木)
 午前10時～
 ご協力宜しくお願いします！

スマホ教室(ドコモ)

第1回 はじめてのスマートフォン
 10月28日(水)午後1時～2時50分
 開催日時：全5回、10月28日(水)～12月23日(水)
 参加費：無料、定員：15名(5回すべて参加できる方)
 申込期間：10月1日～24日(定員に達し次第受付終了)

※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。