那覇市安謝老人憩の家　3月行事予定表　（令和5年）

TEL：862-4341/FAX：862-4352

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

	曜日	時　間	内　容	場　所
1	水	10:30～12:00	ペン字同好会	工作室
		10:30～12:00	★中級卓球講座★	多目的ホール
		13:00～14:30	琉舞講座	多目的ホール
2	木	10:00～11:30	ロコモ体操　同好会	多目的ホール
		13:00～14:30	三線合同リハーサル	工作室
3	金	**★第20回　憩の家まつり★象棋体験・展示コーナー13時～** **（ボウリングは通常活動、三線民謡、レクダンスは舞台にてリハーサル 三線基礎はお休みです。）**		
4	土	**★第20回　憩の家まつり★　舞台発表、展示コーナー** **（三線同好会はお休みになります。）**		
6	月	10:00～12:00	グランドゴルフ同好会	天久ちゅらまち公園
		10:30～12:00	★初心者卓球講座★	多目的ホール
		10:00～11:30	書道講座	工作室
		13:00～16:00	囲碁同好会	中広間
7	火	10:00～11:30	民踊講座	多目的ホール
		13:30～15:00	三線初級	工作室
8	水	10:30～12:00	★中級卓球講座★	多目的ホール
		13:00～14:30	琉舞講座	多目的ホール
9	木	10:00～11:30	太極拳講座	多目的ホール
		13:00～14:30	歌･三線古典音楽講座	工作室
		13:00～14:30	フラダンス同好会	多目的ホール
10	金	10:30～12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		13:00～14:30	レクダンス･レク体操講座	多目的ホール
		13:00～14:30	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00～15:30	三線基礎	工作室
11	土	13:00～14:30	三線同好会	工作室
13	月	10:30～12:00	★初心者卓球講座★	多目的ホール
		13:00～14:30	★男のKintore★	多目的ホール
		13:00～16:00	囲碁同好会	中広間
14	火	10:00～11:30	民踊講座はお休みです	多目的ホール
		13:30～15:00	三線初級	工作室
15	水	10:30～12:00	★中級卓球講座★	多目的ホール
		10:30～12:00	ペン字同好会	工作室
		13:00～14:30	琉舞講座	多目的ホール
16	木	10:00～11:30	ロコモ体操　同好会	多目的ホール
		13:00～14:30	三線同好会	多目的ホール
17	金	10:00～11:30	三線民謡講座	工作室
		10:30～12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		13:00～14:30	レクダンス･レク体操講座	多目的ホール
		13:00～14:30	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00～15:30	三線基礎	工作室
18	土	13:00～14:30	三線同好会	工作室
20	月	10:00～12:00	グランドゴルフ同好会	天久ちゅらまち公園
		10:30～12:00	★初心者卓球講座★	多目的ホール
		10:00～11:30	書道講座	工作室
		13:00～16:00	囲碁同好会	中広間
21	火	**春分の日のため休館** （民踊講座、三線初級はお休みです。）		
22	水	10:30～12:00	ペン字同好会	工作室
		10:30～12:00	★中級卓球講座★	多目的ホール
		13:00～14:30	琉舞講座	多目的ホール
23	木	10:00～11:30	太極拳講座	多目的ホール
		13:00～14:30	歌･三線古典音楽講座	工作室
		13:00～14:30	フラダンス同好会	多目的ホール
24	金	10:30～12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		13:00～14:30	レクダンス･レク体操講座	多目的ホール
		13:00～14:30	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		13:30～15:00	三線基礎	工作室
25	土	13:00～14:30	三線同好会	工作室
27	月	10:00～12:00	グランドゴルフ同好会	天久ちゅらまち公園
		10:30～12:00	★初心者卓球講座★	多目的ホール
		13:00～14:30	★男のKintore★	多目的ホール
		13:00～16:00	囲碁同好会	中広間
28	火	10:00～11:30	民踊講座	多目的ホール
		13:30～15:00	三線初級	工作室
29	水	**第5週の為、講座・同好会はお休みです。**		
30	木			
31	金			

※　行事予定は裏面へつづきます！　裏面へGO!

3月3日(金)4日(土)
第20回　憩の家まつり

3月3日(金)

【13：00～17：00】作品展示（工作室）
憩の家書道講座、ペン字講座の作品

【13：00～16：00】象棋体験　（中広間）

3月4日(土)

【10：00～16：00】作品展示（工作室）
憩の家書道講座、ペン字講座の作品

【12：30～15：30】式典（ﾎｰﾙ）舞台発表（ﾎｰﾙ）
高齢者表彰、ｽﾎﾟｰﾂ大会表彰、講師紹介、
憩の家各教室・同好会の皆さんによる舞台発表

今年度のおまつりはコロナウィルス感染予防対策を
徹底したうえで、規模を縮小して開催いたします。
皆様のご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

★3月20日より★
令和5年度の利用者登録がはじまります！
事務所に登録用紙がありますので、
ご来所時に登録をお願いします。
登録料は例年通り500円となります。

『短期卓球講座　受講生（4月～6月生）募集』

◆ 開催日：4月3日～6月26日までの毎週月曜日（初心クラス）※ 5/29(月)を除く
　　4月5日～6月28日までの毎週水曜日（中級クラス）※ 5/3(水)を除く
◆ 時　間：午前10時30分～12時
◆ 会　場：多目的ホール
◆ 定　員：月曜クラス20名　水曜クラス20名
◆ 申込み　3/20(月)～10:30～17:00　※定員に達し次第締め切ります。
　事務所または電話にて受付できます。
　受講希望クラス(初心、中級)・名前・連絡先をお伝えください。

『男の筋トレ！ 60歳から始める筋トレ ～筋肉は裏切らない～』

男性向けのトレーニングクラスです。
加齢と共に衰えがちな、立つ・歩くための機能を鍛える体操を中心に貯筋トレ。

◆ 日　時：4月10日・24日、5月8日・22日、6月5日・19日
　　(いづれも月曜日)　13時～14時
◆ 持ち物：飲み物、ヨガマット、タオル
◆ 定　員：15名　先着順
◆ 会　場：多目的ホール
◆ 講　師：照喜名　智子
◆ 要申込：　3月13日(月)～　※定員に達し次第締切ります。申し込みはお早めに！

参加費無料！！

安謝老人憩の家とは。。。

那覇市内在住の６０歳以上の市民の方々に教養の向上と
レクリエーションの場を提供し老人の心身の健康増進を
図ることを目的とした施設です。

安謝老人憩の家　098-862-4341

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society