

那覇市安謝老人憩の家 7月行事予定表

(令和5年)

TEL : 862-4341 / FAX : 862-4352



日付	曜日	時間	内容	場所
1	土	13:00~14:30	三線同好会	工作室
3	月	10:00~12:00	グランドゴルフ大会	天久ちゅらまち公園
		10:00~11:30	書道講座	工作室
		10:30~12:00	★初心者卓球講座★	多目的ホール
		13:00~14:30	★男のKintore★(筋トレ)	多目的ホール
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
4	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		13:00~14:30	★シニアのスマホ教室★	中広間
		13:30~15:00	三線初級	工作室
5	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
6	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	工作室
		13:00~14:30	★ボイストレーニング講座★	多目的ホール
7	金	10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		10:00~11:30	三線民謡講座	工作室
		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	教養室(2F)
		14:00~15:30	三線基礎	工作室
8	土	13:00~14:30	三線同好会	工作室
10	月	10:30~12:00	★初心者卓球同好会★	多目的ホール
		13:00~14:30	★男のKintore★(筋トレ)	多目的ホール
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
11	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		13:00~14:30	★シニアのスマホ教室★	中広間
		13:30~15:00	三線初級	工作室
12	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
13	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
14	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
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	教養室(2F)
		14:00~15:30	三線基礎	工作室
15	土	13:00~14:30	三線同好会	工作室

日付	曜日	時間	内容	場所
17	月	 (書道講座24日に振り替えます。囲碁はお休みです。)		
18	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		13:00~14:30	★シニアのスマホ教室★	中広間
		13:30~15:00	三線初級	工作室
19	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
20	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	工作室
		13:00~14:30	★ボイストレーニング講座★	多目的ホール
21	金	10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		10:00~11:30	三線民謡講座	工作室
		レクダンス・レク体操講座はお休み		多目的ホール
		13:00~14:30	象棋(チュンジー)同好会	教養室(2F)
		14:00~15:30	三線初級	工作室
22	土	13:00~14:30	三線同好会	工作室
24		10:00~11:30	書道講座	工作室
		10:30~12:00	★初心者卓球講座★	多目的ホール
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
25	火	10:00~11:30	民踊講座(デイサービス訪問)	多目的ホール
		13:00~14:30	★シニアのスマホ教室★	中広間
26	水	10:30~12:00	★中級卓球講座★	多目的ホール
		琉舞講座はお休みです		多目的ホール
27	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
		フラダンス同好会はお休みです		多目的ホール
28	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
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	教養室(2F)
		14:00~15:30	三線初級	工作室
29	土	第5週のため教室・同好会はお休みです。		
31	月	第5週のため教室・同好会はお休みです。		

※ 行事予定は裏面へつづきます!

裏面へGO!↪

ボイストレーニング、初級卓球講座、中級卓球講座は定員に達した為、受付を終了いたしました。

参加申し込みありがとうございました。



【7月、8月のお知らせ】

★ グラウンドゴルフ同好会の皆さんへ ★

7月3日はグラウンドゴルフ大会です。

また、夏の暑い時期の炎天下での活動は、熱中症などが心配されるため、7月大会終了後～8月いっぱいの活動はお休みとさせていただきます。その間、室内でできる講座にご参加ください！ご不明な点がございましたらスタッフにお声かけください。

★ ペン字同好会の皆さんへ ★

7月は5日、12日、19日です。8月の活動はお休みします。9月の活動は9月6日(水)からスタートします。

《憩いの家 利用の皆さんへ》

7月21日(金)～8月27日(日)の期間はこどもたちの夏休み期間中となりイベントの調整やホール開放の為、講座・同好会をお休み又は変更して頂く日があります。予定表でご確認の上、お間違いないよう到来館お願いいたします。

＜デイサービス訪問 ～おでかけプチ発表会～＞

コロナもようやく落ち着き憩いの家も以前の活動に戻りつつあります。昨年は休まず活動することができました。

そこで今月よりお隣のデイサービスさんと交流をしていきたいと考えています。トップは民謡講座のみなさん！！7月25日(火)活動時間にみなさんの元気な踊りを届け、楽しい交流会にしたいと思います。今後も各講座にお声かけさせていただきますのでご協力よろしくお願ひします。

『シニアのスマートフォン教室』

スマホは電話だけじゃない！色々な機能を知り、活用してみませんか？

同世代講師による初心者向けのクラスです！

ぜひお気軽にご参加ください！

- ◆ 開催日：7月4日～9月26日までの毎週火曜日 13時～14時半
- ◆ 参加費：無料 ※8/29(火)はお休みです。
- ◆ 会場：工作室
- ◆ 定員：10名
- ◆ 持ち物：スマホ、筆記用具
- ◆ 講師：宮里 健治 氏
- ◆ 申込み：6月20日(火)～※定員10名に達し次第締切ります。

『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：7月3日・10日、9月11日・25日(8月はお休みです。)
(いずれも月曜日) 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：事務所スタッフにお声かけください。

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