

那覇市安謝老人憩の家 8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	火	10:00~11:30 13:00~14:30	民踊講座 ★シニアのスマホ教室★	多目的ホール 中広間
2	水	13:00~14:30	琉舞同好会	多目的ホール
3	木	10:00~11:30 13:00~14:30	★ロコモ体操講座★ 三線同好会	多目的ホール 工作室
4	金	10:30~12:00 10:00~11:30 13:00~14:30 13:00~14:30 14:00~15:30	ボウリング同好会 三線民謡講座 レクダンス・レク体操講座 象棋(チュンジー)同好会 三線初級	てだこボウル 工作室 多目的ホール 教養室(2F) 工作室
5	土	13:00~14:30	三線同好会	工作室
7	月	10:00~11:30 10:30~12:00 13:00~16:00	書道講座 ★初心者卓球同好会★ 囲碁同好会	工作室 多目的ホール 中広間
8	火	13:00~14:30	★シニアのスマホ教室★	中広間
9	水	10:30~12:00 13:30~15:00	★中級卓球講座★ ◆運営委員会◆(琉舞はお休み)	多目的ホール 中広間
10	木	13:00~14:30 13:00~14:30	歌・三線古典音楽講座 フラダンス同好会	工作室 多目的ホール
11	金	のため休館 (各講座・同好会は休み)		
12	土	13:00~14:30	三線同好会	工作室
14	月	10:30~12:00	★初心者卓球同好会★	多目的ホール
15	火	10:00~11:30 13:00~14:30	民踊講座 ★シニアのスマホ教室★	多目的ホール 中広間

日付	曜日	時間	内容	場所
16	水	13:00~14:30	琉舞同好会	多目的ホール
17	木	10:00~11:30 13:00~14:30	★ロコモ体操同好会★ 三線同好会	多目的ホール 工作室
18	金	10:30~12:00 13:00~14:30 13:00~14:30 14:00~15:30	ボウリング同好会 レクダンス・レク体操講座 象棋(チュンジー)同好会 三線初級	てだこボウル 多目的ホール 教養室(2F) 工作室
19	土	10:00~16:30	つながる防災キャンプ	多目的ホール
21	月	10:00~11:30 13:00~16:00	書道講座 囲碁同好会	工作室 中広間
22	火	13:00~14:30	★シニアのスマホ教室★	中広間
23	水	10:30~12:00	★中級卓球講座★	多目的ホール
24	木	10:00~11:30 13:00~14:30 13:00~14:30	太極拳講座 歌・三線古典音楽講座 フラダンス同好会	多目的ホール 工作室 多目的ホール
25	金	10:30~12:00 10:00~11:30	ボウリング同好会 三線民謡講座	てだこボウル 工作室
26	土	13:00~14:30	三線同好会	工作室
28	月	10:30~12:00 13:00~16:00	★初心者卓球講座★ 囲碁同好会	多目的ホール 中広間
29	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
第5週につき、その他講座はお休みです。				
30	水	旧盆(ウークイ)のため憩の家は休館となります。 (各講座、同好会はお休みです。)		
31	木	第5週につき、同好会・講座はお休みです。		

「憩いの家利用の皆さんへ」

8月1日(火)~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。(ペン字、グラウンドゴルフ、ボイストレーニング、男の筋トレは8月中お休みになります。)

また、旧盆(ウークイ)は休館となります。

予定表でご確認の上、お間違いないようお願いいたします。

※ 行事予定は裏面へつづきます!



<運営委員会開催しまーす!>

8月9日(水)午後1時半~(中広間にて)
各教室・同好会の運営委員さんは出席をお願いします。

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。



【9月のお知らせ】

* 三線基礎クラスの受講者募集

三線基礎クラス令和5年10月より開講予定
9月に受講者申込み 開始します。



* 初心者卓球講座(月)・中級卓球講座(水)受講者募集

10月～12月クラス 9月に受講者申込みがあります。

* 青少協夏祭りに出演

9月9日(土)12時～16時 憩の家より民踊講座の皆さんが
安岡中校区青少協納涼まつりに出演します。応援よろしくお願いします。

詳細は9月の行事予定表に掲載します。

【感染予防対策～「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避～】

- * 発熱等風症状のある方、体調のすぐれない方は利用をお控えください。
- * 施設内の開閉可能な窓、及び扉は開放し換気の良い状態をご利用ください。
- * 多くの人が密集しないようにしてください。
- * こまめな手指衛生と咳エチケットの徹底をお願いします。
また施設利用の際は必要に応じてマスクの着用をお願いします。
- * 会話や発声の際は十分な距離をとって行ってください。

暑い日が続いています。こまめに水分補給して熱中症にもご注意ください。



安謝老人憩の家 098-862-4341

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

【受講生・会員募集のお知らせ】

『ロコモ体操同好会会員募集!』

- ◆ 開催日時: 毎月第2・第4木曜日 午前10時～11時半
- ◆ 持ち物: 飲み物、ゴムボール、ゴムバンド
- ◆ 定員: 15名
- ◆ 会場: 多目的ホール
- ◆ 講師: 永淵 悦子氏 **※要申し込み**
- ◆ 会費: ¥800/月 3か月分前納でお支払いをお願いします。



『ペン字講座同好会 会員募集』

- ◆ 開催日時: 9月～毎月第1・第3・第4水曜日 午前10時半～12時
- ◆ 持ち物: ノート、筆記用具
- ◆ 会場: 工作室
- ◆ 講師: 上杉 蓮子氏
- ◆ 会費: ¥2000/月
- ◆ 要申込: 事務所スタッフにお声かけください。



『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: 9月11日・25日(8月はお休みです。)
(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
- ◆ 参加費: 無料
- ◆ 要申込: 事務所スタッフにお声かけください。

