

日付	曜日	時間	内容	場所
1	月	10:30~12:00	初心者卓球同好会	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
2	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		10:00~11:30	三線基礎	工作室
		13:00~15:00	★60歳からはじめるドラム講座(4)	工作室
3	水	10:00~12:00	中級卓球同好会	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
4	木	10:00~11:30	ロコモ体操同好会	多目的ホール
		11:30~12:45	上地流空手道・古武道同好会	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同好会	多目的ホール
5	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・レク体操同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
6	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
8	月	10:30~12:00	初心者卓球同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
9	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		10:00~11:30	三線基礎	工作室
		13:00~15:00	★60歳からはじめるドラム講座(5)	工作室
10	水	10:00~12:00	中級卓球同好会	多目的ホール
		10:30~12:00	ハンドメイド(手芸)同好会	工作室
		13:00~14:30	琉舞同好会	多目的ホール
11	木	10:00~11:30	太極拳講座	多目的ホール
		11:30~12:45	上地流空手道・古武道同好会	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
12	金	10:30~12:00	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・レク体操同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
13	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
		15:00~16:30	詩吟同好会	中広間
15	月	 海の日 のため お休み (書道講座22日に振り替えします。囲碁はお休みです。)		

日付	曜日	時間	内容	場所
16	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		10:00~11:30	三線基礎	工作室
		13:00~15:00	★60歳からはじめるドラム講座(終)	工作室
17	水	10:00~12:00	中級卓球同好会	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
18	木	10:00~11:30	ロコモ体操同好会	多目的ホール
		11:30~12:45	上地流空手道・古武道同好会	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同好会	多目的ホール
19	金	10:30~12:00	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・レク体操同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
20	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
		15:00~16:30	詩吟同好会	中広間
22	月	10:00~11:30	書道講座(15日の振替)	工作室
		10:30~12:00	初心者卓球同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
23	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		10:00~11:30	三線基礎	工作室
24	水	夏休み期間の為		中級卓球同好会はお休みです
		10:30~12:00	ペン字同好会	団らん室
		13:00~14:30	琉舞講座	多目的ホール
25	木	10:00~11:30	太極拳講座	多目的ホール
		夏休み期間の為		上地流空手道・古武道同好会はお休みです
		13:00~14:30	歌・三線古典音楽講座	工作室
26	金	13:00~14:30	フラダンス同好会	多目的ホール
		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・レク体操同好会	多目的ホール
27	土	13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
		13:00~14:30	三線同好会	中広間
29	月	第5週のため教室・同好会はお休みです。		
30	火			
31	水			

初級卓球同好会、ドラム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 ★

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～8月いっぱい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24日はお部屋がかわります。(施設2階団らん室)

8月の活動はお休みします。

9月の活動は9月4日(水)からスタートします。

《憩いの家 利用の皆さんへ》

7月20日(土)～8月25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。

＜ドラム講座＞

6月よりドラム講座が始まりました。今月いっぱい短期講座で楽器の数の関係で定員制の講座となっています。(現在募集は終了しています。)

手も足も頭も全身を使ってフル回転！！脳トレにもなります。みんなカッコイイです！

講座終わるころには1曲演奏できるようになるといいなあ！



【講座受講者・同好会会員募集】

＜手芸同好会＞

6月より手芸同好会が始まりました。家に眠っている手芸材料を持参し未完成の作品を仕上げよう！！講師はいません。お互いわかることを教え合いながら作品作りを進めていきます。仕上がった作品で「作品展&バザー」の開催を目標に楽しんで取り組んでいます。会員も募集中！ゆんたくしながら好きなことをに没頭する楽しいひと時を一緒に過ごしませんか？

毎月第二水曜日の10時半～と他1回不定期で活動中！
(集まったメンバーで次回の活動日を決めています。)



＜ボイストレーニング同好会＞

7月よりボイストレーニング同好会がスタートします。ボイストレーニングでからだの健康維持をサポート！！喉の力を鍛えながら脳を活性化し、基礎代謝がアップ！自律神経を維持し健康でつやつや声に♪

講師：希 裕美(かない ゆみ)氏

少額負担有り。毎月第一・第三木曜日13時～開催



＜ロコモ体操同好会＞

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と脳トレでロコモを予防しましょう！

いつも元気いっぱい永淵先生からパワーをもらえる教室です。人気講師の講座が800～1000/月と格安で受講できます！！興味のある方は是非無料体験からお申込み下さい！

講師：永淵 悦子(ながふち えつこ)氏

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



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

