

那覇市安謝老人憩の家 3月行事予定表 (令和7年)



	曜日	時間	内容	場所
1	土	13:00~14:30 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 中広間
3	月	10:00~12:00 10:00~11:30 10:00~12:00 13:00~14:00 13:00~16:00	グランドゴルフ同好会 書道講座 ★初心者卓球同好会★ ★みんなの筋トレ★ 囲碁同好会	天久ちゅらまち公園 工作室 多目的ホール 多目的ホール 中広間
4	火	10:00~11:30 10:00~11:30	民踊講座 三線基礎	多目的ホール 工作室
5	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~14:30	中級卓球同好会 ペン字同好会 琉舞講座	多目的ホール 工作室 多目的ホール
6	木	10:00~11:30 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~14:30 13:00~14:30	ロコモ体操同好会 上地流空手道・古武道同好会 三線同好会 ボイストレーニング同好会 フラダンス同好会	多目的ホール 多目的ホール 工作室 多目的ホール 中広間
7	金	★第21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・三線初級は舞台にてリハーサルです。)		
8	土	★第21回 憩の家まつり★ 舞台発表、展示コーナー		
10	月	10:00~12:00 13:00~16:00	★初心者卓球同好会★ 囲碁同好会	多目的ホール 中広間
11	火	10:00~11:30 10:00~11:30	民踊講座 三線基礎	多目的ホール 工作室
12	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~14:30	中級卓球同好会 ハンドメイド(手芸)同好会 琉舞同好会	多目的ホール 工作室 多目的ホール
13	木	10:00~11:30 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~14:30	太極拳講座 上地流空手道・古武道同好会 歌・三線古典音楽講座 フラダンス同好会	多目的ホール 多目的ホール 中広間 多目的ホール
14	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・レク体操同好会 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 中広間 工作室
15	土	13:00~14:30 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 中広間

TEL : 862-4341 / FAX : 862-4352



	曜日	時間	内容	場所	
17	月	10:00~12:00 10:00~11:30 10:00~12:00 13:00~14:00 13:00~16:00	グランドゴルフ同好会 書道講座 ★初心者卓球同好会★ ★みんなの筋トレ★ 囲碁同好会	天久ちゅらまち公園 工作室 多目的ホール 多目的ホール 中広間	
18	火	10:00~11:30 10:00~11:30	民踊講座 三線基礎	多目的ホール 工作室	
19	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~14:30	中級卓球同好会 ペン字同好会 琉舞同好会	多目的ホール 工作室 多目的ホール	
20	木	春分の日のため休館 ロコモ同好会4/10に振替、その他同好会はお休みです。			
21	金	10:30~12:00 10:30~11:30 13:00~14:30 13:00~16:00 14:00~15:30	ボウリング同好会 三線民謡講座 ★レクダンス・レク体操同好会 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 中広間 工作室	
22	土	13:00~14:30 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 中広間	
24	月	10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~16:00	グランドゴルフ同好会 ★初心者卓球同好会★ 囲碁同好会	天久ちゅらまち公園 多目的ホール 中広間	
25	火	10:00~11:30 10:00~11:30	民踊講座 三線基礎	多目的ホール 工作室	
26	水	春休み期間の為 10:30~12:00 ハンドメイド(手芸)同好会 10:30~12:00 ペン字同好会 13:00~14:30 琉舞講座			中級卓球同好会はお休みです 教養室(2F) 工作室 多目的ホール
27	木	10:00~11:30 春休み期間の為 13:00~14:30 13:00~14:30	太極拳講座 上地流空手道・古武道同好会はお休みです 歌・三線古典音楽講座 フラダンス同好会	多目的ホール 中広間 多目的ホール	
28	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・レク体操同好会 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 中広間 工作室	
29	土	第5週の為、講座・同好会はお休みです。			
31	月				

# おまつり 3月7日(金)・8日(土) 第22回 安謝児童館・憩の家まつり

3月7日(金)

【13:00~17:00】作品展示 手芸同好会作品販売(工作室)  
憩の家書道講座、ペン字同好会、手芸同好会 の作品  
【13:00~16:00】象棋体験 (中広間)

3月8日(土)

【10:00~16:00】作品展示 手芸同好会作品販売(工作室)  
憩の家書道講座、ペン字同好会、手芸同好会 の作品  
【10:00~16:00】式典(ホ-ル) 舞台発表(ホ-ル)  
高齢者表彰、スポーツ大会表彰、事業紹介、報告  
憩の家各教室・同好会の皆さんによる舞台発表

【11:30~13:45】飲食コーナー(ピロティ-) ※売り切れごめん  
【14:00~16:00】ゲームコーナー(ピロティ-)  
【10:00~16:00】手作りコーナー(中広間)

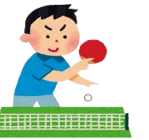
安謝児童館・憩の家まつりは運営費の一部を那覇市社会福祉協議会より『赤い羽根共同募金』の配分助成金を受けて開催されています。

★3月24日より★

令和7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。

## 『卓球同好会会員更新します(4月~6月)』

- ◆ 開催日：4月7日~6月30日までの毎週月曜日(初心クラス) ※ 5/5・6/23(月)を除く  
4月2日~6月25日までの毎週水曜日(中級クラス) ※ 4/30(水)を除く
- ◆ 時間：午前10時~12時
- ◆ 会場：多目的ホール
- ◆ 定員：月曜クラス20名 ※定員に達し次第締め切ります。水曜クラス30名
- ◆ 申込み：月曜クラス 3/24(月)10:30~  
水曜クラス 3/26(水)10:30~  
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。



## 『みんなの筋トレ! 60歳から始める筋トレ ~筋肉は裏切らない~』

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14日・28日、5月12日・26日、6月9日・30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17日(月)~ ※定員に達し次第締め切ります。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

