

那覇市安謝老人憩の家 7月行事予定表



(令和8年)

TEL : 862-4341 / FAX : 862-4352



日付	曜日	時間	内容	場所
1	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~15:00	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
2	木	10:00~11:30 11:30~12:45 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 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 多目的ホール 中広間
3	金	10:00~12:00 10:30~12:00 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 2Fフロアー 工作室
4	土	13:00~14:30 15:00~17:00	三線同好会 詩吟同好会	中広間 中広間
6	月	10:00~11:30 10:00~12:00 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 2Fフロアー
7	火	10:00~11:30 10:00~11:30 10:30~11:30 13:00~15:00	民謡講座 ★60歳から始める三線基礎講座★ ★初めてのウクレレ講座★ ★初めての健康麻将講座★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー 2Fフロアー
8	水	10:30~12:00 13:00~15:00	運営委員研修(炊き出し訓練・救急法) 琉舞講座	多目的ホール 多目的ホール
9	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
10	金	10:00~12:00 13:00~14:30 13:00~16:00 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 2Fフロアー 工作室
11	土	13:00~14:30 15:00~17:00	三線同好会 詩吟同好会	中広間 中広間
13	月	10:00~12:00 13:00~14:00 13:00~16:00	★初心者卓球同好会★ みんなの筋トレ同好会 囲碁同好会	多目的ホール 多目的ホール 2Fフロアー
14	火	10:00~11:30 10:00~11:30 10:30~11:30 13:00~15:00	民謡講座 ★60歳から始める三線基礎講座★ ★初めてのウクレレ★ ★初めての健康麻将講座★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー 2Fフロアー
15	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~15:00	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

日付	曜日	時間	内容	場所
16	木	10:00~11:30 11:30~12:45 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 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 多目的ホール 中広間
17	金	10:30~12:00 10:00~12:00 13:00~14:30 13:00~16:00 14:00~15:30	三線民謡講座 ボウリング同好会 レクダンス同好会 象棋(チュンジー)同好会 三線初級	工作室 てだこボウル 多目的ホール 2Fフロアー 工作室
18	土	13:00~14:30 15:00~17:00	三線同好会 詩吟同好会	中広間 工作室
20	月	海の日 のため お休み (書道講座22日に振り替え。) (初心者卓球、囲碁はお休みです。)		
21	火	10:00~11:30 10:00~11:30 10:30~11:30	民謡講座 ★60歳から始める三線基礎講座★ ★初めてのウクレレ★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー
22	水	10:00~11:30 10:00~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00 13:00~14:30	書道講座(20日の振替) 中級卓球同好会 ペン字同好会 ハンドクラフト(手芸)同好会 琉舞講座	工作室 多目的ホール 2Fフロアー 教養室 多目的ホール
23	木	10:00~11:30 11:30~12:45 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	多目的ホール 多目的ホール 工作室
24	金	10:00~12:00 13:00~14:30 13:00~16:00 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 2Fフロアー 工作室
25	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
27	月	10:00~12:00 13:00~14:00 13:00~16:00	★初心者卓球同好会★ みんなの筋トレ同好会 囲碁同好会	多目的ホール 多目的ホール 2Fフロアー
28	火	10:00~11:30 10:00~11:30 10:30~11:30	民謡講座 ★60歳から始める三線基礎講座★ ★初めてのウクレレ★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー
29	水	10:00~12:00	中級卓球同好会(8日の振替)	多目的ホール
30	木	第5週のため講座・同好会はお休みです。		
31	金			

※ 行事予定は裏面へつづきます！

裏面へGO!➡

今期の三線基礎、ウクレレ、健康マージャン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。

また、初心者卓球同好会、レクダンス同好会、ドラム同好会は現在新規の募集はしていません。



【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。

★ 憩いの家 利用の皆さんへ ★

7月18日(土)～8月24日(月)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。

★ ペン字同好会の皆さんへ ★

7月22日の活動はお部屋の移動があります。

お部屋が決まり次第会員の皆様にお伝えいたします

8月の活動はお休みします。

9月の活動は9月2日(水)からスタートします。

7月の清掃活動は、民踊講座・琉舞講座(ホール) 書道講座(工作室) フラダンス講座(中広間)です。よろしくお願いします。



6月は初心者卓球・筋トレの皆さん(ホール) ドラム同好会(2F)の皆さんお掃除ありがとうございました。



<囲碁同好会>

毎週月曜日午後1時から活動しています。
同好会メンバー募集中！！



<ボイストレーニング同好会>

昨年度よりカラオケを導入。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



<象棋(チュンジー同好会)>

講師：吉川 正一(よしかわ しょういち)氏

毎週金曜日 午後1時～4時

初心者、女性也大歓迎！基本からわかりやすく指導します。



<炊き出し訓練開催しまーす!>

6月に予定していました『炊き出し訓練』は台風接近の為今月に延期となりました。

緊急時、災害時いざという時のための『炊き出し訓練』と『救急法』をします。

各教室・同好会の運営委員さんは出席をお願いします。

一般の方も参加できます。

※ 炊き出し材料の準備の為、要申込み

日時：7月8日(水)10時半～

場所：多目的ホール、ピロティー



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

