

那覇市安謝老人憩の家 10月行事予定表



(令和7年)

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	10:30~12:00 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 工作室 多目的ホール 中広間 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	10:00~12:00 10:00~11:30 10:00~12:00 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★ 囲碁同好会	天久ちゅらまち公園 工作室 多目的ホール 中広間
7	火	10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~15:00	民謡講座 三線基礎 ★60歳からはじめるドラム講座(10)★	多目的ホール 工作室 中広間
8	水	10:00~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00 13:00~15:00	中級卓球講座 ハンドメイド(手芸)同好会 ペン字同好会(15日の振替) 琉舞同好会(15日の振替)	多目的ホール 教養室(2F) 工作室 多目的ホール
9	木	講師更新期間の為 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~14:30	太極拳講座はお休み。 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 工作室 多目的ホール
10	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
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	スポーツの日 のため休館 (初心者卓球、囲碁はお休み。みんなの筋トレは20日に振り替えます)		
14	火	10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~15:00	民謡講座 三線基礎 ★60歳からはじめるドラム講座(11)★	多目的ホール 工作室 中広間
15	水	10:00~12:00 児童秋休みの為 児童秋休みの為	中級卓球同好会 ペン字同好会は8日に振替 琉舞同好会は8日に振替	多目的ホール

※ 行事予定は裏面へつづきます！



TEL : 862-4341 / FAX : 862-4352



日付	曜日	時間	内容	場所
16	木	10:00~11:30 児童秋休みの為、 児童秋休みの為、 13:00~14:30	ロコモ体操同好会 上地流空手道・古武道同好会はお休み フラダンス同好会はお休み ボイストレーニング同好会	多目的ホール 多目的ホール
17	金	10:30~12:00 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 工作室 多目的ホール 中広間 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 中広間
20	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★ ★みんなの筋トレ同好会★ 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
21	火	10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~15:00	民謡講座 三線基礎 ★60歳からはじめるドラム講座(12)★	多目的ホール 工作室 中広間
22	水	10:00~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00	中級卓球講座 ハンドメイド(手芸)同好会 ペン字同好会	多目的ホール 教養室(2F) 工作室
23	木	講師更新期間の為 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~14:30	琉舞講座はお休み。 太極拳講座はお休み。 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 工作室 多目的ホール
24	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
25	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
27	月	10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~14:00 13:00~16:00	グランドゴルフ同好会 ★初心者卓球同好会★ ★みんなの筋トレ同好会★ 囲碁同好会	天久ちゅらまち公園 多目的ホール 多目的ホール 中広間
28	火	10:00~11:30 10:00~11:30	民謡講座 三線基礎	多目的ホール 工作室
29	水	第5週のため教室・同好会はお休みです。		
30	木	9:00~	★初秋のバスツアー★	
31	金	13:30~15:00	◆まつり実行委員会◆	多目的ホール

※ 10月の太極拳講座はお休みです ※ 10月の琉舞教室の講師はお休みです(同好会はあります)
 ※ ★マークの付いた同好会、講座は、定員制のため受付を締め切りました。事務所でご確認ください。
 (ドラム講座・初心者卓球同好会・みんなの筋トレ同好会)

<まつり実行委員会を開催しまーす!>

10月31日(金)午後1時半～(中広間にて)

令和7年度 第2回まつり実行委員会を開催いたします。

各教室・同好会の運営委員さんは出席をお願いします。

※ 今年度のまつりは令和8年1月予定です。ぜひご出席ください。



《憩いの家 利用の皆さんへ》

10月11日(土)～10月18日(土)の期間はこどもたちの秋休み
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。



赤い羽根共同募金へのご協力

よろしくお願いいたします。

各講座の時間に募金箱を出します。



『秋のバスツアー』参加者募集!

沖縄の短い秋を感じてみましょう!

海水淡水化センター(北谷)座喜味城址、ユンタンザミュージアム
恩納の駅など今回は沖縄県中部西海岸のツアーです

日 時:10月30日(木)9:00～17:30

定 員:30名 ※定員に達し次第締めきります。

参加費:7500円

申込み:1日(水)10時30分～20日(月)16:00

※ 但し、定員に達し次第締め切ります。

★ キャンセルの場合は10月23日(木)までにご連絡ください。

それ以降は昼食代以外の返金はできません。



同好会 会員募集

『ペン字講座同好会』

◆ 開催日時: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

◆ 講 師:上杉 蓮子 氏

◆ 会 費:¥2000/月

『ロコモ同好会』 10月～12月

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!

◆ 日 時:毎月第1・第3木曜日

10時～11時30分

◆ 持ち物:飲み物、ヨガマット、タオル

◆ 定 員:20名

◆ 講 師:永淵 悦子

◆ 会 費:500円/1回



<教室・同好会の準備・片づけについて>

準備は教室・同好会の開始15分前からお願いいたします。

10時から始まる場合は、9時45分から入館可能となります。

余裕をもって準備したいという方が多いかと思いますが、
憩いの家の円滑な運営のためご理解いただきますよう

よろしくお願いいたします。

また、使用後の部屋のお掃除も皆さんでやっていただくよう
併せてお願い致します。



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。

お問い合わせ 安謝老人憩の家 ☎ 098-862-4341



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society