

令和8年



4月行事予定表

那覇市末吉老人福祉センター

☎(098) 886-3510

曜日	月	火	水	木	金	土
時間			1日(1週目)	2	3	4
9:00~11:30	令和8年度の利用登録はお済ですか？まだの方は1階事務所前にて用紙をもらって記入後事務所まで提出下さい ♪登録費は¥1000です			グラウンドゴルフ(同)		
10:00~11:50			書道(同) 卓球(同)	ヨガ 八重山古典民謡(同)	操体法 詩吟(同)	◎民謡カラオケ ギター(同)
13:00~14:50			足腰強化体操 大正琴(同)	歌謡カオカ(同) クラフトバンド(同)	民謡舞踊 パソコン(同)	カラオケ(同)
15:00~16:50				太極拳(同)		
時間	6	7	8日(2週目)	9	10	11
9:00~11:30	グラウンドゴルフ(同)			グラウンドゴルフ(同)		
10:00~11:50	民謡三線 いきいき100歳 健康体操(同) 卓球(同)	コーラス 琉球箏(同) 横笛(同) 三線の花(同)	レク体操 卓球(同)	歌声(同) 八重山古典民謡(同)	スクエアステップ体操 ペン習字	手話ダンス(同) 民謡カラオケ ギター(同) 園芸短期講座
13:00~14:50	古典三線上級 ハイアンブラ(同)	卓球(同)	ステップダンス(同)	歌謡カオカ(同) クラフトバンド(同)	琉球舞踊 パソコン(同)	カラオケ(同)
15:00~16:50				太極拳(同)		
時間	13	14	15日(3週目)	16	17	18
9:00~11:30	グラウンドゴルフ(同)			グラウンドゴルフ(同)		
10:00~11:50	民謡三線 いきいき100歳 健康体操(同) 卓球(同)	光史流太鼓・三板 琉球箏(同) 横笛(同) 三線の花(同)	書道(同) 卓球(同)	ヨガ	操体法 詩吟(同)	◎民謡カラオケ ギター(同)
13:00~14:50	古典三線上級	卓球(同)	足腰強化体操 大正琴(同)	歌謡カオカ(同) クラフトバンド(同)	民謡舞踊 パソコン(同)	カラオケ(同)
15:00~16:50				太極拳(同)		
時間	20	21	22日(4週目)	23	24	25
9:00~11:30	グラウンドゴルフ(同)			グラウンドゴルフ(同)		
10:00~11:50	定例清掃9時~10時 民謡三線 いきいき100歳 健康体操(同) 卓球(同)	コーラス 琉球箏(同) 横笛(同) 三線の花(同)	レク体操 卓球(同)	歌声(同) 八重山古典民謡(同)	スクエアステップ体操 ペン習字	手話ダンス(同) 民謡カラオケ ギター(同) 園芸短期講座
13:00~14:50	古典三線上級 ハイアンブラ(同)	卓球(同)	ステップダンス(同)	歌謡カオカ(同) クラフトバンド(同)	琉球舞踊 パソコン(同)	午後より害虫駆除作業のためお休み
15:00~16:50				太極拳(同)		
時間	27	28	29日(5週目)	30	野外活動(遠足) 日にち:5月14日(木) 時間:朝8時集合! お一人様¥7,800 久しぶりの南部コースです ♪楽しみましょう(^)/ 人数制限あり!申し込みは事務所まで!	
9:00~11:30	グラウンドゴルフ(同)			グラウンドゴルフ(同)		
10:00~11:50	民謡三線 いきいき100歳 健康体操(同) 卓球(同)	光史流太鼓・三板 琉球箏(同) 横笛(同) 三線の花(同)	第5週目は講座・同好会の振替と調整日			
13:00~14:50	古典三線上級	卓球(同)				
15:00~16:50						

※講座・同好会の都合により変更する場合があります
 ※当センターは60歳以上の那覇市民の皆様がご利用できます

来館時はマスク使用のご協力を!

令和8年






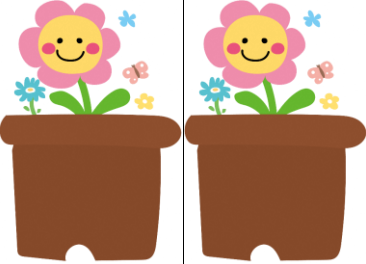
4月

行事予定表

壺川老人福祉センター

電話 FAX

853-1139 853-1140

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
時間	今月のお知らせ		1週目 1日	2日	3日	4日
10:00~12:00	・令和8年度会員登録受付中 ・4月~スマホ(同)終了しました ・4/13(月)~みまもり隊始動 ・4/23(木)15時~大広間 第1回利用者連絡会 ・4/25(土)害虫駆除の為 15時~閉館します		操体法	レク体操 (大広間) 太極拳	古典三線上級 絵画同好会	古典三線初級 琉球ピクス
1:00~2:50			琉舞 手芸同好会 中国語	民謡三線 手話ダンス (同)	社交ダンス(同) 楽らくイソDE体操 (1:30~3:00)	パソコン同好会 カラオケ同好会
3:00~4:50			英会話(同)			絵手紙同好会
時間	6日	7日	2週目 8日	9日	10日	11日
10:00~12:00	横笛(同) ウクレレ同好会	古典三線入門 ハワイアンフラ(同)	操体法 和紙ちぎり絵 (同)	太極拳 (大広間)	古典三線上級 生花 絵画同好会	古典三線初級
1:00~2:50	民踊	大正琴 書道同好会 太鼓同好会	琉舞 手芸同好会	民謡三線 手話ダンス (同)	社交ダンス(同) ヨガ同好会	パソコン同好会 カラオケ同好会 (講師)
3:00~4:50	短歌同好会 リフレッシュ体操(同)	うちなーぐち (同)	英会話(同)	那覇第四民児協		絵手紙同好会
時間	13日	14日	3週目 15日	16日	17日	18日
10:00~12:00	コーラス 横笛(同)	古典三線入門 ハワイアンフラ(同)	操体法	レク体操 (大広間) 太極拳(1階)	古典三線上級 絵画同好会	古典三線初級 琉球ピクス
1:00~2:50	民踊 万葉友の会	大正琴 書道同好会 太鼓同好会	琉舞 手芸同好会 中国語	民謡三線 手話ダンス(同)	社交ダンス(同) 楽らくイソDE体操 (1:30~3:00)	パソコン同好会 カラオケ同好会
3:00~4:50	リフレッシュ体操(同) みまもり隊 (新年度スタート)	ディスコダンス (同) うちなーぐち(同) (娯楽室)	英会話(同)			絵手紙同好会
時間	20日	21日	4週目 22日	23日	24日	25日
10:00~12:00	横笛(同) ウクレレ同好会	古典三線入門 ハワイアンフラ(同)	和紙ちぎり絵	太極拳 (大広間)	古典三線上級 生花 絵画同好会	古典三線初級
1:00~2:50	民踊 短歌同好会	大正琴 書道同好会 太鼓同好会	琉舞 手芸同好会	民謡三線	社交ダンス(同) ヨガ同好会	パソコン同好会 カラオケ同好会 (講師)
3:00~4:50	リフレッシュ体操(同) みまもり隊	うちなーぐち (同)		第1回 利用者連絡会 15時~		害虫駆除の為、 15時~閉館
時間	27日	28日	5週目 29日	30日		
10:00~12:00	コーラス 横笛(同)	古典三線入門 ハワイアンフラ(同)	昭和の日 (休館)	5週目 講座・同好会 調整日		
1:00~2:50	民踊 万葉友の会	大正琴 太鼓同好会		5週目 講座・同好会 調整日		
3:00~4:50	みまもり隊	ディスコダンス (同)				

※予定表は都合により変更する場合があります
 ※60歳以上の那覇市民の皆様が利用できます

駐車場ご利用の方は、講座終了後速やかに
 移動のご協力宜しくお願い致しますm--m



令和8年 4月 行事予定表



場所		時間	月	火	水	木	金	土	
大広間	10~11:45	《令和8年度利用登録申請書について》 3月より利用登録申請を開始してます 登録用紙に記入し会費千円を 一緒に納めて下さい。受付:事務所。 ご協力宜しくお願い致します。	1	2	民踊	ニーセーターの舞	3	4	
	13~14:45				三板	安富祖流三線			めぐみ琉舞
	15~16:45					クブナフラ			社交ダンス
教養室	10~17:00	《ユニーク シーサー展》 期間: 4/3(金)~4/11(土) 毎日10:00~15:00 場所: かりゆしうるく1階 中庭等	1	2	パソコンA 洋裁	大正琴	パソコンB ビーズ教室		
	10~11:45					そろばん			
						13~14:45			囲碁13~16:00
1階	10~11:45	《ユニーク シーサー展》 期間: 4/3(金)~4/11(土) 毎日10:00~15:00 場所: かりゆしうるく1階 中庭等	1	2	パソコンA 洋裁	大正琴	パソコンB ビーズ教室		
	13~14:45								
施設外									
場所		時間	6	7	8	9	10	11	
大広間	10~11:45	かりゆしうるくふれデイ	太極拳	民踊	ニーセーターの舞	10	11		
	13~14:45	琉球太鼓	野村流三線	三板	安富祖流三線			めぐみ琉舞	
	15~16:45			手話ストレッチ	社交ダンス				
教養室	10~17:00	和太鼓13~14:45							
	10~11:45				そろばん	野村流三線(自主)			
	13~14:45			着付け	囲碁13~16:00				
15~16:45	日舞								
1階	10~11:45	クラフトバンド	聞こえの相談会	パソコンA	大正琴	パソコンB	支部老理事会		
	13~14:45	いけばな	10~16時(開催11~15時) 琉球補聴器主催	ペン習字					
	15~16:45								
施設外			ふれあい車球 13時~15時(児童館)			ゲラドﾞﾞ79:30~ うるくみーまる隊15時~			
場所		時間	13	14	15	16	17	18	
大広間	10~11:45	かりゆしうるくふれデイ	太極拳	民踊	ニーセーターの舞	オリエンテーション なは便り(チャーム)掲載	17	18	
	13~14:45	琉球太鼓	野村流三線	三板	安富祖流三線	めぐみ琉舞			
	15~16:45				クブナフラ	社交ダンス			
教養室	10~17:00	和太鼓13~14:45							
	10~11:45				そろばん	野村流三線(自主)			
	13~14:45				囲碁13~16:00				
15~16:45	日舞								
1階	10~11:45	書道	絵画	パソコンA	大正琴	パソコンB			
	13~14:45	クラフトバンド		洋裁		ビーズ教室			
	15~16:45								
施設外			ふれあい車球 13時~15時(児童館)			ゲラドﾞﾞ79:30~ うるくみーまる隊15時~			
場所		時間	20	21	22	23	24	25	
大広間	10~11:45	かりゆしうるくふれデイ	太極拳	民踊	ニーセーターの舞	24	25		
	13~14:45	琉球太鼓	野村流三線	三板	安富祖流三線			めぐみ琉舞	
	15~16:45			手話ストレッチ	社交ダンス				
教養室	10~17:00	和太鼓13~14:45							
	10~11:45				そろばん	野村流三線(自主)			
	13~14:45			着付け	囲碁13~16:00				
15~16:45	日舞								
1階	10~11:45	クラフトバンド		パソコンA	大正琴	パソコンB			
	13~14:45	いけばな		ペン習字		ビーズ教室			
	15~16:45								
施設外			ふれあい車球 13時~15時(児童館)			ゲラドﾞﾞ79:30~ うるくみーまる隊15時~			
場所		時間	27	28	29	30	令和8年度講座申込		
大広間	10~11:45	かりゆしうるくふれデイ	太極拳	野村流三線	(休館)	【5週目】調整日 講座・同好会の 振替・調整日	<p>（那覇市在住者対象）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うるくエイサー隊・リンパ整体 ・やさしいサンパ・うたごえ・レク体操 ・楽しいパルーンアート・空手・琉舞 ・琉球ピクニック・リラックスヨガ・三線入門 <p>☆受講料・・・無料 (材料費等必要な講座・・・実費)</p> <p>☆実施曜日・・・事務所まで問合せ</p> <p>☆申込期間・・・4/1(水)~4/15(水)</p> <p>☆申込・・・事務所窓口 電話での受付可</p>		
	13~14:45	琉球太鼓							
	15~16:45								
教養室	10~17:00	和太鼓13~14:45					<p>祝祭日等で講座同好会 を開催できず振替希望 の場合は、事務所にて 会場の空き状況を確認 の上、皆さんと先生とご 相談ください。早めに行 動しないと埋まってい ますよ!!</p>		
	10~11:45								
	13~14:45	日舞							
1階	10~11:45	書道	絵画				<p>5/29(金)14:00~ 利用者連絡会代表者会議</p>		
	13~14:45	クラフトバンド							
	15~16:45								
施設外			ふれあい車球 13時~15時(児童館)			ゲラドﾞﾞ79:30~ うるくみーまる隊15時~			

※陶芸同好会=随時10時~15時(陶芸室) ※カラオケありますお問い合わせください

※当センターは 那覇市在住の60歳以上の方が利用できる施設です ※予定表は都合により変更することがあります

令和8年



4月行事予定表

識名老人福祉センター
TEL 854-7877
FAX 854-7878

(同) - 同好会

		月	火	水	木	金	土	
場所	時間	* 4月休講のお知らせ (5月より通常再開いたします) ・ 操体法講座 ・ 書道講座 ・ コーラス講座 ・ エエ四講座		1	2	3	4	
大広間 (1階)	10~11:50			大正琴講座			琉舞講座	
	13~14:50			パソコン(同)	古典音楽(同)	島歌踊り(同)	太鼓講座	
	15~16:50			卓球(同)	男性の筋トレ ストレッチ	日舞(同)		
2階 和室	10~11:50	* 新規開設メンバー募集 「リズムダンス講座」 5/1(金) 10時スタート				地域防犯見守り隊 15~16時	草吟会(同)	
	13~14:50				うちなーぐち(同)	古典三線(同)		
グラウンド	10~12:00			グラウンド ゴルフ(同)	14~16:00	グラウンド ゴルフ(同)	グラウンドゴルフ りっかウォーク	
場所	時間			6	7	8	9	10
大広間 (1階)	10~11:50	民踊講座	民謡三線(同)	支部老連	ヨガ(同)		琉舞(自)	
	13~14:50	カラオケ(同)	民謡三線初級	パソコン(同)	古典音楽(同)	島歌踊り(同)		
	15~16:50	足腰強化体操(同)		卓球(同)		日舞(同)		
2階 和室	10~11:50	おり紙(同)					草吟会(同)	
	13~14:50	ふれデイ 14~16:00				古典三線(同)		
グラウンド	10~12:00	グラウンド ゴルフ(同)		グラウンド ゴルフ(同)		グラウンド ゴルフ(同)	グラウンドゴルフ りっかウォーク	
場所	時間	13	14	15	16	17	18	
大広間 (1階)	10~11:50	民踊講座	レク体操講座	大正琴講座	10:00~ オリエンテーション		琉舞講座	
	13~14:50	カラオケ(同)	民謡三線初級	パソコン(同)	古典音楽(同)	島歌踊り(同)	太鼓講座	
	15~16:50			卓球(同)	男性の筋トレ ストレッチ	日舞(同)		
2階 和室	10~11:50	おり紙(同)			13:00~ オリエンテーション	地域防犯見守り隊 15~16時	草吟会(同)	
	13~14:50				うちなーぐち(同)	古典三線(同)		
グラウンド	10~12:00	グラウンド ゴルフ(同)		グラウンド ゴルフ(同)	14~16:00	グラウンド ゴルフ(同)	グラウンドゴルフ りっかウォーク	
場所	時間	20	21	22	23	24	25	
大広間 (1階)	10~11:50	民踊講座	民謡三線(同)	大正琴講座	ヨガ(同)		琉舞(自)	
	13~14:50	カラオケ(同)	民謡三線初級	パソコン(同)	古典音楽(同)	島歌踊り(同)		
	15~16:50	足腰強化体操(同)		卓球(同)		日舞(同)		
2階 和室	10~11:50						草吟会(同)	
	13~14:50	ふれデイ 14~16:00				古典三線(同)		
グラウンド	10~12:00	グラウンド ゴルフ(同)		グラウンド ゴルフ(同)		グラウンド ゴルフ(同)	グラウンドゴルフ りっかウォーク	
場所	時間	27	28	29	30	・ 16日は講座・同好会の 活動紹介やセンター利用に ついてのオリエンテーション を開催します。(要予約) 時間: ①10時 ②13時 お気軽にご連絡下さい お待ちしています。		
大広間 (1階)	10~11:50	民踊講座	レク体操講座	昭和の日 (休館)	 運営委員会 13:30より 			
	13~14:50	カラオケ(同)	民謡三線初級					
	15~16:50							
2階 和室	10~11:50	おり紙(同)						
	13~14:50							
グラウンド	10~12:00	グラウンド ゴルフ(同)						

※60歳以上の那覇市民の方がご利用できます。 ※予定表は都合により変更することもあります。

令和8年4月行事予定表 辻老人憩の家 ☎864-0580 (FAX864-0609)

時間	第1回利用者連絡会 廻役員会議 4月8日(水)11時(増進室)		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
10:00~11:50					三線入門講座	太鼓同好会 
13:00~14:50	第1回利用者連絡会役員 廻代表者会議 4月14日(火)13:30(大広間)		音楽リズム体操講座	編み物講座	民謡講座	のびのびアップ 体操講座
15:00~16:50	ヨガトレッチ講座 4月(休み)		地域防犯見守り隊 洋服のリフォームと 小物講座(A班)		わくわく短歌同好会	
時間	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
10:00~11:50	書道・ペン習字同好会 レク体操講座	社交ダンス講座(自習) 三線上級同好会 	スクエアステップ講座 第1回利用者連絡 会役員会議 11時(増進室)	G・ゴルフ同好会	三線入門講座 ひばりカラオケ同好会	琉舞講座 太鼓同好会 
13:00~14:50	お箏同好会  エコクラフト同好会 太極拳講座 	コーラス講座 	デイサービス (14時~16時)	編み物講座	民謡講座	
15:00~16:50		ヨガトレッチ講座 (休み)	洋服のリフォームと 小物講座(自習)			
時間	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
10:00~11:50	書道・ペン習字同好会	社交ダンス講座 三線上級同好会 		新規利用者向け オリエンテーション 11時~12時	三線入門講座	太鼓同好会 
13:00~14:50	エコクラフト同好会 お箏同好会  うぐいすカラオケ 同好会	第1回利用者連絡 会廻代表者会議 13:30(大広間)	音楽リズム体操講座	編み物講座	民謡講座	のびのびアップ 体操講座 
15:00~16:50		フラダンス同好会	地域防犯見守り隊 洋服のリフォームと 小物講座(B班)			
時間	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
10:00~11:50	書道・ペン習字同好会 レク体操講座	社交ダンス講座(自習) 三線上級同好会 	スクエアステップ講座	G・ゴルフ同好会	三線入門講座 ひばりカラオケ同好会	琉舞講座 太鼓同好会 
13:00~14:50	お箏同好会  エコクラフト同好会 太極拳講座 	コーラス講座 	デイサービス (14時~16時)	編み物講座		12:30~ 害虫駆除 (閉館)
15:00~16:50		ヨガトレッチ講座 (休み)	洋服のリフォームと 小物講座(自習)			
時間	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	㊦新規利用者向け オリエンテーション11時~12時	
10:00~11:50	書道・ペン習字同好会	社交ダンス講座 三線上級同好会	昭和の日 (休館)	定例清掃 (10時~) ・編み物 ・Gゴルフ ・社交ダンス ・三線上級 ・コーラス ・ヨガトレッチ ・フラダンス	㊦令和8年度の登録申請書と活 動費¥1,000を納めてください。 ★4月25日(土)12時半~ 害虫駆除のため閉館 ㊦6/26(金)『東南植物楽園』 ㊦バスツアー募集中 参加希望者はお早めに。	
13:00~14:50	エコクラフト同好会 お箏同好会  うぐいすカラオケ 同好会					
15:00~16:50		フラダンス同好会				



4月行事予定表

那覇市金城老人憩の家
(那覇市総合福祉センター1F)
TEL 098-859-0099

<http://www.nahasyakyo.org>

令和8年

時間	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
9:00~10:30	=お知らせ= 短期講座「かぎやで風講座」 4月8日(水)13時~ スタートします! (全6回)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エンジョイ! エクササイズ(同)	書道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
13:00~14:50			ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三線(同)	
15:10~17:00			日舞(同)		フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
	6	7	8	9	10	11
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エアロダンス(同)			社交ダンス(同)
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン	かぎやで風講座 ボウリング(同) 14時~16時		三線初級(同)	
15:10~17:00	コーラス(同)		日舞(同)	デジカメ若竹 講習会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
	13	14	15	16	17	18
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エンジョイ! エクササイズ(同)	書道(同)	水引むすび(同)	社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)	ヨガサークル(同) ボウリング(同) 14時~16時	いけばな(同)	三線(同)	
15:10~17:00			日舞(同)		フレトレ ボディメイク(同)	ハワイアンフラ(同)
	20	21	22	23	24	25
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)			G・ゴルフ(同)		
10:00~11:50			エアロダンス(同)			社交ダンス(同)
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)					
13:00~14:50	民踊(同)	カラオケサロン 運営委員会 13:00~	かぎやで風講座 ボウリング(同) 14時~16時		三線初級(同)	
15:10~17:00	コーラス(同)		日舞(同)	デジカメ若竹 撮影会	墨絵(同)	ハワイアンフラ(同)
	27	28	29	30		
9:00~10:30	G・ゴルフ(同)		(休館)	★☆☆☆☆	春のピクニック 日時: 令和8年4月30日(木) ☆ながはま製菓(工場見学) ☆座喜味城址 ☆残波岬公園 ☆東南植物楽園(ブーゲンフェア) おいしいランチ等予定しています♪ 定員に達し次第受付終了(45名)	
10:00~11:50			☆春のピクニック☆			
12:30~14:30	ハートフル卓球(同)		4月29日 昭和の日			
13:00~14:50	民踊(同)	フォークダンス(同)				
15:10~17:00	ヨガサークル(同)			☆☆☆☆☆		

講座申し込みされた方へお知らせ!

4月9日(木曜日)講座決定後

各自で講座の確認をお願いします
金城老人憩の家事務所へお電話下さい

☎ 098-859-0099

4月1日(水)より、2026年度金城老人憩の家

利用登録申請開始します!

(長期講座の申し込みをした方は講座決定後から利用登録をお願いします。) 利用登録料は1,000円と変更になります。

受付: 金城憩の家事務所

※金城老人憩の家は那覇市在住の60歳以上の方が利用出来ます。

※講座・同好会の都合により変更する場合があります。

那覇市安謝老人憩の家 4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	中級卓球同好会 ペン字同好会	多目的ホール 2Fフロアー
2	木	春休み期間の為	琉舞同好会はお休みです	
		10:00~11:30 11:30~12:45 13:00~14:30	ロコモ体操同好会 上地流空手道・古武道同好会 ボイスレーニング同好会	多目的ホール 多目的ホール 多目的ホール
3	金	春休み期間の為	フラダンス同好会はお休みです	
		10:30~12:00 10:30~12:00 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(チェンジー)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 中広間 中広間
4	土	13:00~14:30 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	天久ちゆらまち公園 工作室 多目的ホール 2Fフロアー
6	月	10:00~12:00 10:00~11:30 10:00~12:00 13:00~16:00	グラウンドゴルフ同好会 書道講座 ★初心者卓球同好会★ 囲碁同好会	天久ちゆらまち公園 工作室 多目的ホール 2Fフロアー
7	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
8	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~15:00	中級卓球同好会 ハンドクラフト(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
9	木	11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~14:30	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 工作室
10	金	10:30~12:00 13:00~14:30 13:00~16:00 14:00~15:30	ボウリング同好会 レクダンス同好会 象棋(チェンジー)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 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 工作室
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	民踊講座 三線基礎	多目的ホール 工作室
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 2Fフロアー 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 10:30~12:00 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(チェンジー)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 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 工作室
20	月	10:00~12:00 10:00~11:30 10:00~12:00 13:00~16:00	グラウンドゴルフ同好会 書道講座 ★初心者卓球同好会★ 囲碁同好会	天久ちゆらまち公園 工作室 多目的ホール 2Fフロアー
21	火	10:00~11:30 10:00~11:30 13:30~15:00	民踊講座 三線基礎 憩の家オリエンテーション	多目的ホール 工作室 多目的ホール
22	水	10:00~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00 13:00~15:00	中級卓球同好会 ハンドクラフト(手芸)同好会 ペン字同好会 琉舞同好会	多目的ホール 中広間 2Fフロアー 多目的ホール
23	木	11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~14:30	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 13:00~16:00 14:00~15:30	ボウリング同好会 レクダンス同好会 象棋(チェンジー)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 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 工作室
27	月	10:00~12:00 10:00~12:00 13:00~14:00 13:00~16:00	グラウンドゴルフ同好会 ★初心者卓球同好会★ みんなの筋トレ同好会 囲碁同好会	天久ちゆらまち公園 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	民踊講座 三線基礎	多目的ホール 工作室
29	水	昭和の日のため 休館です。		
30	木	第5週のため 講座・同好会はお休みです。		

おしらせ



- ※ 4月の太極拳講座、琉舞講座はお休みです。
(琉舞同好会はありません)
- ※ 初心者卓球同好会は定員に達した為、募集をしめきりました。

新規講座

『はじめての健康麻雀講座 (全8回)』 会員募集

- ◆ 対象：那覇市在住60才以上で初めて麻雀を習う方
- ◆ 定員：15名(定員に達し次第締め切り)
- ◆ 日時：5/12～6/30まで毎週火曜日13時～15時
- ◆ 申込み：4/15 10時30分～(定員に達し次第締め切り)



月曜日

- ◆ 書道講座 (第1・3・10時～)
- ◆ みんなの筋トレ同好会 (第2・4・13時～)
- ◆ グラウンドゴルフ同好会 (第1・3・4・10時～)
- ◆ 初心者卓球同好会 (毎週10時～)
- ◆ 囲碁同好会 (毎週13時～)



火曜日

- ◆ 民踊講座 (毎週10時～)
- ◆ 三線基礎同好会 (毎週10時～)
- ◆ 短期講座 初めての健康麻雀 (毎週13時～) ※予定

水曜日

- ◆ 中級卓球同好会 (毎週10時～)
- ◆ パン字同好会 (月3回10時半～)
- ◆ 手芸部 ハンドクラフト同好会 (第2・4・10時半～)
- ◆ 琉舞講座・琉舞同好会 (毎週13時～)
- ◆ ドラム同好会・軽音部 (月3回程度 午後)



行事等で変更になる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

各講座・同好会紹介

木曜日

- ◆ 口コミ体操同好会 (第1・3・10時～)
- ◆ 太極拳講座 (第2・4・10時～)
- ◆ 歌・三線古典音楽講座 (第2・4・13時～)
- ◆ 上地流空手・古武道同好会 (毎週11時半～)
- ◆ ホイストダンス同好会 (第1・3・13時～)
- ◆ フラダンス同好会 (毎週13時～)



金曜日

- ◆ 三線民謡講座 (第1・3・10時半～)
- ◆ ホウリダンス同好会 (毎週10時半～)
- ◆ レクダンス同好会 (毎週13時～)
- ◆ 象棋 (チェンジー) 同好会 (毎週13時～)
- ◆ 三線初級同好会 (毎週14時～)



土曜日

- ◆ 三線同好会 (毎週13時～)
- ◆ 詩吟同好会 (毎週15時～)



<憩の家オリエンテーション>

4月21日(火) 午後1時半～(多目的ホールにて)
安謝老人憩の家オリエンテーション開催します!



憩の家って何?どんな所?利用対象は?これから利用してみようかと考えている方
また初めて利用される方は是非ご参加下さい。新しい何かが見つかるかも!!

★ 令和8年度の 利用者登録 はじまります ★

事務所に登録用紙がありますので、ご来館時に登録をお願いします。
登録料は800円となります。登録の際、協力金としてお願いしております。

★ 同好会の更新申請も同時に行っています ★
各同好会担当者さんは申請書の提出をお願いします。



安謝老人憩の家 098-862-4341



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society