

那覇市安謝老人憩の家 7月行事予定表

(平成30年度)

TEL : 862-4341 / FAX : 862-4352



日付	曜日	時間	内容	場所
2	月	10:00~12:00	初心者卓球同好会	多目的ホール
		10:00~12:00	書道教室	工作室
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	バドミントン同好会	多目的ホール
3	火	10:00~12:00	民踊教室	多目的ホール
		13:00~15:00	太鼓教室	多目的ホール
		15:00~17:00	三線基礎	工作室
4	水	10:00~12:00	卓球教室	多目的ホール
		10:30~12:00	ペン字同好会	工作室
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	琉舞教室	多目的ホール
5	木	13:00~15:00	三線同好会	工作室
		10:00~11:30	★ヨガ教室★	多目的ホール
6	金	10:00~12:00	三線民謡教室	工作室
		10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		13:30~15:30	三線初級	工作室
7	土	10:30~12:00	卓球フリータイム	多目的ホール
		13:00~15:00	三線同好会	工作室
		15:00~17:00	詩吟サークル	工作室
9	月	10:00~12:00	初心者卓球同好会	多目的ホール
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	レクダンス・レク体操教室	多目的ホール
10	火	10:00~12:00	民踊教室	多目的ホール
		10:00~12:00	カラオケ同好会	工作室
		13:00~15:00	★手芸教室★	教養室(2階畳間)
		15:00~17:00	三線基礎	工作室
11	水	10:00~12:00	卓球教室	多目的ホール
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	琉舞教室	多目的ホール
		14:00~15:30	★短歌講座★	工作室
12	木	10:00~12:00	太極拳教室	多目的ホール
		13:00~15:00	歌・三線古典音楽教室	多目的ホール
13	金	10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	★がんにゅう体操教室★	多目的ホール
		13:00~15:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		13:30~15:30	三線初級	工作室

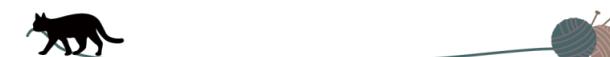
日付	曜日	時間	内容	場所
14	土	10:30~12:00	卓球フリータイム	多目的ホール
		13:00~15:00	三線同好会	工作室
		15:00~17:00	詩吟サークル	工作室
16	月	海の日のため休館 (グランドゴルフ、初心者卓球、書道教室、囲碁、バドミントンはお休みです。)		
17	火	10:00~12:00	民踊教室	多目的ホール
		13:00~15:00	★手芸教室★	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	太鼓教室	多目的ホール
		15:00~17:00	三線基礎	工作室
18	水	10:00~12:00	卓球教室	多目的ホール
		10:30~12:00	ペン字同好会	工作室
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	琉舞教室	多目的ホール
19	木	13:00~15:00	三線同好会	工作室
		10:00~11:30	★ヨガ教室★	多目的ホール
20	金	10:00~12:00	三線民謡教室	工作室
		10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		13:30~15:30	三線初級	工作室
21	土	10:30~12:00	卓球フリータイム	多目的ホール
		13:00~15:00	三線同好会	工作室
23	月	10:00~12:00	初心者卓球同好会	多目的ホール
		10:00~12:00	書道教室	工作室
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	レクダンス・レク体操教室	多目的ホール
24	火	10:00~12:00	民踊教室	多目的ホール
		10:00~12:00	カラオケ同好会	工作室
		13:00~15:00	★手芸教室★	教養室(2階畳間)
		15:00~17:00	三線基礎	工作室
25	水	10:00~12:00	卓球教室	多目的ホール
		10:30~12:00	ペン字同好会	工作室
		12:00~16:30	囲碁同好会	教養室(2階畳間)
		13:00~15:00	琉舞教室	多目的ホール
		14:00~15:30	★短歌講座★	工作室
26	木	10:00~12:00	太極拳教室	多目的ホール
		13:00~15:00	歌・三線古典音楽教室	工作室

【7月のお知らせ】

新規講座『はじめての編みもの教室』

編み方の基本から練習して、編み図の読み方を覚えます。
編みものをやったことのない方やはじめたばかりの方、
基礎から学びなおしたい方が対象です。

- ◆開催日：7月10日、17日、24日（※全て火曜日）
- ◆時 間：13時～15時
- ◆参加費：500円（材料費）
- ◆定 員：10名
- ◆会 場：2階 教養室
- ◆講 師：ハセガワサチコ先生
- ◆申 込：6月30日（土）まで。※定員に達し次第締切ります。



新規講座『シニアのための椅子ヨガ』

60歳を過ぎると柔らかさよりも筋力アップが必要です。椅子を使ったヨガで
筋肉をつける体操をしましょう！男女問わず、どなたでもお気軽にご参加ください。

- ◆開催日：7月5日・19日、8月16日・30日（※全て木曜日）
- ◆時 間：10時～11時半
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：飲み物、タオル
- ◆定 員：20名
- ◆会 場：多目的ホール
- ◆講 師：宮城 美幸先生



地域包括支援センター安謝・新都心主催

認知症予防にも！『がんじゅう体操教室』

地域包括支援センターってご存知ですか？体操だけでなく、血圧測定、健康相談も受け付けます。
今回は安謝老人憩の家で、地域包括支援センターの紹介とともに、体操教室を開催します。
みんな元気にちゃ～が～んじゅう♪

- 日時：7月13日（金）13時～15時
- 会 場：安謝老人憩の家 多目的ホール
- 講 師：保健師、認知症推進員



日付	曜日	時間	内容	場所
27	金	10:30～12:00 12:00～16:30 13:00～15:00 13:30～15:30	ボウリング同好会 囲碁同好会 象棋(チュンジー)同好会 三線初級	てだこボウル 教養室(2階畳間) 中広間 工作室
28	土	10:30～12:00 13:00～15:00 15:00～17:00	卓球フリータイム 三線同好会 詩吟サークル	多目的ホール 工作室 工作室
30	月	10:00～12:00 12:00～16:30 13:00～15:00	初心者卓球同好会 囲碁同好会 バドミントン同好会	多目的ホール 教養室(2階畳間) 多目的ホール
31	火	13:00～15:00	★編み物 中級講座★ 第5週につき、その他の同好会・教室はお休みです。	教養室(2階畳間)

グラ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月と8月のグランドゴルフはお休みとさせていただきます。

その間、室内でできる『**ヨガ教室**』などの講座を企画していますので、

ぜひご参加ください！

日赤社資へのご協力、ありがとうございました！

5月の赤十字運動月間に伴い、憩の家利用者の皆様に協力を
呼び掛けたところ、その趣旨・目的にご賛同頂き、

¥83,750 ものご協力を頂きました。これらの資金は、
日本赤十字社沖縄県支部へ全額送金し、赤十字活動に役立
てられます。ご協力ありがとうございました。



7月の掃除当番は、
太極拳と三線民謡教室です。
ご協力よろしくお願いたします。

