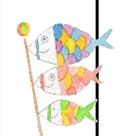
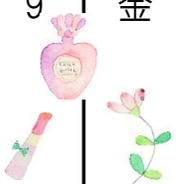


日付	曜日	時間	内容	場所
1	木	11:30~12:45	ロコモ体操同好会 上地流空手道・古武道同好会	多目的ホール
		13:00~14:30	ボイストレーニング同好会	多目的ホール
		13:00~14:30	フラダンス同好会	中広間
2	金	10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		13:00~14:30	レクダンス同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
3	土	『憲法記念日』休館 (三線、詩吟同好会は休み)		
5	月	『こどもの日』休館 (書道は12日に振替その他同好会は休み)		
6	火	『みどりの日振替』休館 (民踊講座、三線基礎は休み)		
7	水	10:00~12:00	中級卓球同好会	多目的ホール
		10:30~12:00	ペン字同好会	工作室
		13:00~14:30	琉舞同好会	多目的ホール
8	木	10:00~11:30	太極拳講座	多目的ホール
		11:30~12:45	上地流空手道・古武道同好会	多目的ホール
		13:00~14:30	歌・三線古典音楽講座	工作室
		13:00~14:30	フラダンス同好会	多目的ホール
9	金	10:30~12:00	三線民謡講座	工作室
		10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		13:00~14:30	レクダンス同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
10	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
		15:00~17:00	詩吟同好会	中広間
12	月	10:00~12:00	★初心者卓球同好会★	多目的ホール
		10:00~11:30	書道講座(5日の振替)	工作室
		13:00~14:00	★みんなの筋トレ★	多目的ホール
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
13	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		10:00~11:30	三線基礎	工作室
14	水	10:00~12:00	中級卓球同好会	多目的ホール
		10:30~12:00	ハンドメイド(手芸)同好会	工作室
		13:00~14:30	琉舞講座	多目的ホール
15	木	10:00~11:30	ロコモ体操同好会	多目的ホール
		11:30~12:45	上地流空手道・古武道同好会	多目的ホール
		13:00~14:30	ボイストレーニング同好会	多目的ホール
		13:00~14:30	フラダンス同好会(デイ余興出演)	中広間

日付	曜日	時間	内容	場所
16	金	10:00~13:00	炊き出し訓練(◆運営委員会◆)	多目的ホール
		10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		13:00~14:30	レクダンス同好会(デイ余興出演)	多目的ホール
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
17	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
		15:00~17:00	詩吟同好会	工作室
19	月	10:00~12:00	グランドゴルフ同好会	天久ちゅらまち公園
		10:00~12:00	★初心者卓球同好会★	多目的ホール
		10:00~11:30	書道講座	工作室
		13:30~15:00	教養講座	工作室
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
20	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		10:00~11:30	三線基礎	工作室
21	水	10:00~12:00	中級卓球同好会	多目的ホール
		10:30~12:00	ペン字同好会	工作室
		13:00~14:30	琉舞同好会	多目的ホール
22	木	10:00~11:30	太極拳講座	多目的ホール
		11:30~12:45	上地流空手道・古武道同好会	多目的ホール
		13:00~14:30	歌・三線古典音楽講座	工作室
		13:00~14:30	フラダンス同好会	多目的ホール
23	金	10:30~12:00	三線民謡講座	工作室
		10:30~12:00	ボウリング同好会	てだこボウル
		13:00~14:30	レクダンス同好会	多目的ホール
		13:00~16:00	象棋(チュンジー)同好会	中広間
		14:00~15:30	三線初級	工作室
24	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
		15:00~17:00	詩吟同好会	工作室
26	月	10:00~12:00	グランドゴルフ同好会	天久ちゅらまち公園
		10:00~12:00	★初心者卓球同好会★	多目的ホール
		13:00~14:00	★みんなの筋トレ★	多目的ホール
		13:00~16:00	囲碁同好会	中広間
27	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
		10:00~11:30	三線基礎	工作室
28	水	10:00~12:00	中級卓球同好会	多目的ホール
		10:30~12:00	ペン字同好会	工作室
		13:00~14:30	琉舞講座	多目的ホール
29	木	10:00~11:30	ロコモ体操同好会(1日の振替)	多目的ホール
		13:00~14:30	ボイストレーニング同好会(3月の振替)	多目的ホール
30	金	第5週の為、講座・同好会はお休みです。		
31	土			



※ みんなの筋トレ、初心者卓球同好会は人数制限があるため 申込みした方のみの受講となります。今期受付は定員に達した為、終了しました。

終了

### 《炊き出し訓練》

緊急災害時の炊き出し訓練ができます

緊急時、災害時いざという時のための『炊き出し訓練』を実施いたします。

各教室・同好会の運営委員さんは出席をお願いします。

運営委員以外の方の参加も可能です。

日時：5月16日（金）10時～

場所：多目的ホール、ピロティー



### ◆教養講座 『これからの生前対策』（全1回）

日時：5月19日（月）午後1時半～3時

場所：工作室

講師：高橋司法書士事務所 司法書士：高橋 利和 氏

内容：なぜ生前対策が必要なの？税金対策と相続発生後の争いの予防、将来への安心のため。他

参加費：無料

定員：15名

受付：5月1日（木）～ ※定員に達し次第メ切



### 《赤十字活動資金のご協力について》

日本赤十字社では、毎年5月を『赤十字運動月間』として、活動資金の募集運動を進めています。

皆様から寄せられた活動資金は、全額日本赤十字社沖縄県支部へ送金し、日本赤十字社の活動に役立てられます。

事務所にて受け付けていますので皆様のご理解とご協力をお願い致します。



## 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。

書道、詩吟、囲碁等の趣味・教養、三線古典、三線民謡等の音楽や太極拳グラウンドゴルフ、ロコモ体操等のスポーツ・体操、そして民踊、琉舞フラダンス等の舞踊など他にも様々な活動を実施しております。

いつでも見学または体験ができますので、お気軽にご利用ください。利用する際は登録が必要です。事務所スタッフにお声かけください。

### <ロコモ体操同好会>

加齢と共に衰えがちな、立つ・歩く為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！  
人気講師の講座が800～1200/月と格安で受講できます！  
講師：永淵 悦子 氏  
毎月第一・第三木曜日  
午前10時～11時半

### <ペン字同好会>

～美文字への道～

ペン字を楽しむとともに、実際に課題にも挑戦する少額負担有り。

講師：上杉蓮子 氏  
毎月第一・三・四水曜日  
午前10時半～12時

同好会  
会員募集

### <ボイストレーニング同好会>

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♪ 少額負担有り。

講師：希 裕美(かない ゆみ) 氏  
毎月第一・第三木曜日 午後1時～3時



安謝老人憩の家 098-862-4341

