

那覇市安謝老人憩の家 7月行事予定表



(令和7年)

TEL : 862-4341 / FAX : 862-4352



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日付	曜日	時間	内容	場所
1	火	10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~15:00	民踊講座 三線基礎 ★60歳からはじめるドラム講座(4)★	多目的ホール 工作室 中広間
2	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
3	木	10:00~11:30 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~15:00	★ロコモ体操講座★ 上地流空手道・古武道同好会 フラダンス同好会 ボイストレーニング同好会	多目的ホール 多目的ホール 中広間 多目的ホール
4	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・レク体操同好会 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 中広間 工作室
5	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
7	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 中広間
8	火	10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~15:00	民踊講座 三線基礎 ★60歳からはじめるドラム講座(5)★	多目的ホール 工作室 中広間
9	水	10:00~12:00 10:30~12:00 10:30~12:00 13:00~15:00	中級卓球同好会 ペン字同好会(23日の振替) ハンドメイド(手芸)同好会 琉舞講座	多目的ホール 工作室 中広間 多目的ホール
10	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 工作室 多目的ホール
11	金	10:30~12:00 10:30~12:00 13:00~14:30 13:00~16:00 14:00~15:30	運営委員研修(特殊詐欺に騙されない為) 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	多目的ホール てだこボウル 多目的ホール 中広間 工作室
12	土	13:00~14:30 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 中広間
14	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Kintore★(筋トレ) 囲碁同好会	多目的ホール 多目的ホール 中広間

※ 行事予定は裏面へつづきます!



日付	曜日	時間	内容	場所
15	火	10:00~11:30 10:00~11:30 13:00~15:00	民踊講座 三線基礎 ★60歳からはじめるドラム講座(6)★	多目的ホール 工作室 中広間
16	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~14:30	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
17	木	10:00~11:30 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~15:00	★ロコモ体操講座★ 上地流空手道・古武道同好会 フラダンス同好会 ボイストレーニング同好会	多目的ホール 多目的ホール 中広間 多目的ホール
18	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・レク体操同好会 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 中広間 工作室
19	土	13:00~14:30 15:00~16:30	三線同好会 詩吟同好会	中広間 中広間
21	月	海の日 のため お休み (書道講座23日に振り替え。) (初心者卓球、囲碁はお休みです。)		
22	火	10:00~11:30	民踊講座は29日に振り替えです 三線基礎	工作室
23	水	夏休み期間の為 10:00~11:30 13:00~14:30	中級卓球同好会はお休みです 書道講座(21日の振替) 琉舞講座	工作室 多目的ホール
24	木	10:00~11:30 夏休み期間の為 13:00~14:30 13:00~14:30	太極拳講座 上地流空手道・古武道同好会はお休みです 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
25	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・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
26	土	13:00~14:30	三線同好会	中広間
28	月	10:00~12:00 13:00~16:00	★初心者卓球同好会★ 囲碁同好会	多目的ホール 中広間
29	火	10:00~11:30	民踊講座	多目的ホール
第5週のため、その他講座・同好会はお休みです。				
30	水	第5週のため講座・同好会はお休みです。		
31	木			

今期の初級卓球同好会、ドラム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。





【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。



★ ペン字同好会の皆さんへ ★

7月23日の活動を9日に振り替えます。
8月の活動はお休みします。
9月の活動は9月3日(水)からスタートします。



★ 憩いの家 利用の皆さんへ ★

7月19日(土)～8月24日(日)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。



◆ 運営委員研修 『特殊詐欺にだまされないために』(全1回) ◆

連日新聞やニュースで報道される詐欺の被害。県内でも多くの被害が出ています。特殊詐欺に騙されないためにどうしたらよいか？詐欺の手口を知り、個人で注意すべき事、また家族や地域との連携で詐欺を未然に防ぐためにできる事を学びましょう！



日時:7月11日(金)10時半～12時

場所:多目的ホール

講師:那覇警察署 玉城 雄平 氏

内容:昨今の詐欺を知る。特殊詐欺に騙されない為知識を得る

参加費:無料

定員:25名

受付:6月30日(月)～ ※ 運営委員さん優先。定員に達し次第メ切



【講座受講者・同好会会員募集】



<ロコモ体操同好会>

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！

人気講師の講座が500円/1回と格安で受講できます！！

7月～9月は無料体験実施。※要申込み6/19(木)～受付開始 20名まで

講師:永淵 悦子(ながふち えつこ)氏

毎月第1・第3木曜日 午前10時～11時半

持ち物:飲み物、ゴムボール、ゴムバンド、ヨガマット



<筋トレ同好会> 9月予定 現在会員募集中！！

筋トレ講座は今日14日で終了です。9月より筋トレ同好会になります。

講師:照喜名 智子(てるきな さとこ)氏

少額負担有り。毎月第2・第4月曜日ごご1時から活動します。



<三線基礎>

三線基礎から習いたい方大・大募集中！！

初めて三線を習う方、三線の持ち方、合・四・エから教えます。

家に眠っている三線ありませんか？

眠らせておくのはもったいない！！三線を習って奏でてみよう！

講師:田畑 元栄(たばた げんえい)氏

毎週火曜日の10時～活動中！



<ボイストレーニング同好会>

今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



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

