

那覇市安謝老人憩の家 10月行事予定表

(令和8年)



日付	曜日	時 間	内 容	場 所
1	木	10:00~11:30 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~15:00	ロコモ体操同好会 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 2Fフロアー
2	金	10:00~12:00 10:30~11:30 13:00~14:30 13:00~14:30 14:00~15:30	ボウリング同好会 三線民謡講座 ★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 2Fフロアー 工作室
3	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
5	月	10:00~11:30 10:00~11:30 10:00~12:00 13:00~16:00	書道講座 グランドゴルフ同好会 ★初心者卓球同好会★ 囲碁同好会	工作室 天久ちゅらまち公園 多目的ホール 2Fフロアー
6	火	10:00~11:30 10:00~11:30 10:30~12:00 13:00~15:00	民謡講座 60歳から始める三線基礎講座 ★火曜朝のゆるりウクレレ講座★ ★健康麻将講座(中級編)★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー 2Fフロアー
7	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
8	木	講師更新期間のため太極拳講座はお休み。		
		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
9	金	10:00~12:00 10:00~17:00 13:00~14:30 13:00~14:30 14:00~15:30	ボウリング同好会 カラオケサロン ★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 2Fフロアー 多目的ホール 中広間 工作室
10	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
12	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19日に振り替えます)		
13	火	10:00~11:30 10:00~11:30 10:30~12:00 13:00~15:00	民謡講座 60歳から始める三線基礎講座 ★火曜朝のゆるりウクレレ講座★ ★健康麻将講座(中級編)★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー 2Fフロアー
14	水	10:00~12:00 10:30~12:00 13:00~15:00	中級卓球講座 ハンドクラフト(手芸)同好会 琉舞講座	多目的ホール 2Fフロアー 多目的ホール
15	木	10:00~11:30 11:30~12:45 13:00~14:30 13:00~15:00	ロコモ体操同好会 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 2Fフロアー

TEL : 862-4341 / FAX : 862-4352



Japanese Red Cross Society

日付	曜日	時間	内容	場 所	
16	金	10:00～12:00 10:30～11:30 13:00～14:30 13:00～14:30 14:00～15:30	ボウリング同好会 三線民謡講座 ★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	
17	土	秋休み期間 児童館イベントのため三線同好会、詩吟同好会はお休み			
19	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	
20	火	10:00～11:30 10:00～11:30 10:30～12:00 13:00～15:00	民謡講座 60歳から始める三線基礎講座 ★火曜朝のゆるりウクレレ講座★ ★健康麻将講座(中級編)★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー 2Fフロアー	
21	水	10:00～12:00 10:30～12:00 13:00～15:00	中級卓球講座 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	
22	木	講師更新期間のため 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 多目的ホール 中広間	
23	金	10:00～12:00 10:00～17:00 13:00～14:30 13:00～14:30 14:00～15:30	ボウリング同好会 カラオケサロン ★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 2Fフロアー 多目的ホール 中広間 工作室	
24	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	
26	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	
27	火	10:00～11:30 10:00～11:30 10:30～12:00 13:00～15:00	民謡講座 60歳から始める三線基礎講座 ★火曜朝のゆるりウクレレ講座★ ★健康麻将講座(中級編)★	多目的ホール 工作室 2Fフロアー 2Fフロアー	
28	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 琉舞講座	多目的ホール 2Fフロアー 工作室 多目的ホール	
29	木	13:30～15:00	◆まつり実行委員会◆	多目的ホール	
30	金	第5週のため教室・同好会はお休みです。			
31	土	第5週のため教室・同好会はお休みです。			

※ 行事予定は裏面へつづきます！

裏面へGO! →

※ 10月の太極拳講座はお休みです

※ ★マークの付いた同好会、講座は現在会員募集をしていません。事務所でご確認ください。
(初心者卓球同好会・ウクレレ講座・健康マージャン講座・レクダンス同好会)

<まつり実行委員会を開催しまーす!>

10月29日(木)午後1時半～(多目的ホールにて)
令和8年度 まつり実行委員会(2回目)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12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10日(土)～10月17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
又は変更して頂く事があります。
ご協力よろしくお願いいたします。



9月・10月 期間限定カラオケサロン(有料)オープン
第2・第4金曜日2Fフロアにて
詳細は事務所担当にお尋ねください。

※ 要申込み



10月の清掃活動は、空手・古武道同好会・太極拳講座(ホール)
ペン字(工作室) 三線古典(中広間)
囲碁・象棋同好会・マージャン講座(2F)です。
各教室で日程を決めてよろしくお願いします。



9月は中級卓球同好会(ホール)三線民謡講座(工作室)
の皆さんお掃除ありがとうございました。



同好会 会員募集

『ボイストレーニング同好会』

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♪

- ◆ 開催日時:毎月第1・第3木曜日
午前13時～14時半
- ◆ 講師:希 佑美(かない ゆみ)氏
- ◆ 会 費:¥1000/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:永渕 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



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