

団体名 那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市小禄5-4-2 TEL 098-857-7365 FAX 098-857-7432

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
1	スポーツ・健康・レク	レク体操講座	レク体操により、ストレッチを行い身体の健康維持を図る	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第1・3金曜日 10:00~12:00	無料	25名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
2	沖縄関連	うるくエイサー隊講座	沖縄芸能であるエイサーをすることでリズム感と身体を動かし、楽しみながら健康を維持する。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第1~4月曜日 15:00~16:00	無料	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
3	趣味・けいこごと	やさしいサンバ講座	ウエストを中心に動かすブラジルサンバ楽しみながら、脂肪を燃焼させメタボ防止を図る	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第1・3火曜日 15:00~17:00	無料	25名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
4	趣味・けいこごと	クブナフラ講座	ゆったりとした音楽にのせた、全身運動で心と体の健康づくりを行います。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第1・3木曜日 15:00~17:00	無料	25名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
5	沖縄関連	琉舞講座(宮城流)	沖縄の伝統舞踊(宮城流)を習う事により、心と体の健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第1・3土曜日 13:00~15:00	無料	25名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
6	スポーツ・健康・レク	リンパ整体講座	身体のリンパの流れを良くし、健康づくりを行う。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第2・4土曜日 13:00~15:00	無料	25名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
7	沖縄関連	琉球ピクス講座	琉球舞踊や、エイサーの動きを取り入れ足腰を鍛えます。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第2・4木曜日 15:00~17:00	無料	25名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
8	体験・実技	楽しいバルーンアート講座	風船を使って花や犬、剣などを製作することにより脳の活性化に繋がる。子供や孫と一緒に楽しみながら三世代交流を図ることを目的とする。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-02-28		毎月第1・3金曜日 10:00~12:00	無料	15名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
9	沖縄関連	三線入門講座	三線の持ち方、工工四の読み方から始める三線初心者対象中心の講座	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第2・4土曜日 13:00~14:45	無料	15名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
10	スポーツ・健康・レク	リラクソヨガ講座	身体全体のバランスを整え、深い深呼吸でストレッチを行い身体をリフレッシュする	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第2・4金曜日 10:00~11:45	無料	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
11	スポーツ・健康・レク	うたごえ講座	講師の先生によるピアノ演奏に合わせて歌う。歌うことにより心と身体の健康づくりを行う。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第2・4水曜日 13:00~12:00	無料	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
12	沖縄関連	空手入門講座	有酸素運動であり、武術を身に着けながらできる健康のためのエクササイズとして健康増進を図る	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01 2023-11-01	2024-03-31		毎月第2・4月曜日 15:00~17:00	無料	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担

団体名 那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市小禄5-4-2 TEL 098-857-7365 FAX 098-857-7432

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
13	学び・教養	書道	書道(龍寶書道会)を学ぶことで精神統一をし、心と身体の健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-05-01	2024-03-31		毎月第2・4月曜日 10:00~12:00	無料	10名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
14	スポーツ・健康・レク	ふれあい卓球同好会	勝つための頭脳派スポーツで脳を活性化させる。親睦と健康の維持増進を図る。	小禄児童館	2023-05-01	2023-03-31		毎月第1~4火曜日 13:00~15:00	無料	15名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
15	趣味・けいこごと	クラフトバンド同好会	エコクラフトを使い靴や小物を作り、手先を使うことで健康維持を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1・3月曜日 10:00~12:00 毎月第2・4月曜日 13:00~15:00	無料	10名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
16	趣味・けいこごと	いけばな同好会	生花(専心池坊)を学び、心と身体の健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1・3月曜日 13:00~15:00	有料 (月額1,000円以下)	10名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
17	芸術・芸能・文化	和太鼓同好会	和太鼓を学ぶことで、汗をかき健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4月曜日 13:00~15:00	有料 (月額1,000円以下)	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
18	芸術・芸能・文化	日舞同好会	日本舞踊の曲に合わせて、高齢の方でも出来る、簡単な振り付けで、踊りやすく初心者にも大人気。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4月曜日 15:00~17:00	有料 (月額1,000円以下)	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
19	スポーツ・健康・レク	太極拳同好会	中国の体操でもある太極拳により呼吸法を取り入れ心身の健康を増進します。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4火曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	30名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
20	沖縄関連	野村流三線同好会	三線(野村流)を学び沖縄の伝統文化を身に付け、健康維持を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4火曜日 13:00~15:00	有料 (月額1,000円以下)	30名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
21	趣味・けいこごと	絵画同好会	水彩画を中心にし、デッサンなども学び絵画を楽しむ。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第2・4火曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	10名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
22	芸術・芸能・文化	民謡同好会	民謡の曲に合わせて、高齢の方でも出来る、簡単な振り付けで、踊りやすく初心者にも大人気。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4水曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	30名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
23	学び・教養	パソコンA同好会	パソコンの基本操作から応用まで。脳の活性化を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4水曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	24名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
24	スポーツ・健康・レク	手話ストレッチダンス同好会	手話と踊りを一緒に行う事で、身体を使いながらの楽しい手話教室	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第2・4水曜日 14:00~16:00	有料 (月額1,000円以下)	30名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
25	学び・教養	ペン習字同好会	ペン習字を学ぶことで精神統一をし、心と身体の健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第2・4水曜日 13:00~15:00	有料 (月額1,000円以下)	10名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担

団体名 那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市小禄5-4-2 TEL 098-857-7365 FAX 098-857-7432

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
26	趣味・けいこごと	ボウリング同好会	初心者の方でも出来る同好会です。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4水曜日 14:00~16:00	有料 (ゲーム代自己負担:特別料金)	20名	60歳以上の那覇市民	活動場所:スカイレーン
27	趣味・けいこごと	着付け同好会	自分で着装が出来るように学び、着物のマナー・作法を学び交流を図る	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第2・4水曜日 13:00~15:00	有料 (月額1,000円以下)	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
28	沖縄関連	二一セーターの舞同好会	琉舞を学びたい男性のための、男性のみの教室。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4木曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
29	芸術・芸能・文化	大正琴同好会	大正琴を練習することで、記憶力を高め健康維持へとつなげる。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4木曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	10名	60歳以上の那覇市民	琴の貸し出しあり。 教材費自己負担
30	沖縄関連	安富祖流三線同好会	三線(安富祖流)を学び心身の健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4木曜日 13:00~15:00	有料 (月額1,000円以下)	30名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
31	学び・教養	パソコンB同好会	パソコンの基本操作から応用まで。脳の活性化を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4金曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	24名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
32	沖縄関連	民謡三線同好会	沖縄民謡を中心として三線を学ぶことで健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4土曜日 10:00~12:00	有料 (月額1,000円以下)	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
33	趣味・けいこごと	社交ダンス同好会	男性と女性のステップの基本を学び、日常生活の中でダンスに取り組み健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4土曜日 15:00~17:00	無料	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
34	趣味・けいこごと	めぐみ琉舞同好会	沖縄の伝統舞踊(真踊流)を習う事により、心と体の健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎月第1~4金曜日 13:00~15:00	有料 (月額1,000円以下)	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
35	体験・実技	陶芸同好会	土に触れることにより、リラックスし心の健康増進を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎日(各々の活動できる時間) 10:00~17:00の間	無料	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担
36	趣味・けいこごと	囲碁同好会	囲碁をすることにより、頭を使い健康維持を図る。	那覇市小禄老人福祉センター(かりゆしうるく)	2023-04-01	2024-03-31		毎週火・木・土(各々の活動できる時間) 10:00~17:00の間	無料	20名	60歳以上の那覇市民	教材費自己負担