

赤道老人福祉センター サークル週間予定表

2026年度

		月	火	水	木	金	土
集会室 教養娯楽室	9-11	※1 市老連 民踊		日舞(水曜会)	健康体操	ヨガ 宜野湾沖ヨガ	ハッスルマッスル 筋トレ倶楽部
	11-13	社交ダンス (月曜会)	歌声サークル (スマイル)	市老連大正琴		太極拳(太扇会)	
	13-15	レクダンス (レクダンス宜野湾)	琉舞サークル	太極拳(放松会)	フラダンス (ポポレファ)	市老連古典三線	※1 市老連 レクリーダー研修会
	15-17				ヨガ (赤道ヨーガ療法)		
	17時以降			八重山古典(赤馬会) 19:00-21:00			
健康相談室	9-11	書道(和)	ウクレレ(マハロ)		ちぎり絵(木)	ちぎり絵(金)	
	11-13	民謡三線 (なかよし民謡)					
	13-15						
	15-17			あみもの (サンニット)			
作 業 室	9-11	絵画(油彩)		第3(水) 絵手紙(筆あい)	陶芸	パッチワーク	陶芸(ボヌール会)
	11-13		生け花				
	13-15			水彩画(月桃の会)		民謡三線 (かりゆし民謡)	
	15-17			オカリナ(うらら)	コーラス (コール宜野湾)		
機能回復室	9-11			水曜体操サークル	しげる体操		
図書室	9-11						
	11-13						
	13-15			民謡カラオケ	歌謡カラオケ	英会話サークル	なかよしカラオケ
	15-17	健康マージャン					
ロビー	9-12	※2 卓球<9-12>	卓球(スマイル卓球) <9-11>			動作法(がんじゅう) <9-11>	
	13-17	※2 囲碁	※2 囲碁	※2 囲碁	※2 囲碁	※2 囲碁	※2 囲碁

※1 宜野湾市老人クラブの加入者が参加できます。
※2 個人利用 宜野湾市在住で60歳以上の方がご利用になれます。