北谷町老人福祉センター

お問い合わせ：☎098-936-3521（平日：午前8時30分～午後5時15分）

・北谷町在住の60歳以上の方ならどなたでも参加できます。（受講料は無料）
・健康体操教室以外は、第5週目はお休みとなります。
・すべて随時参加できますので、老人福祉センターへお気軽にお越しください。

教室名	曜日	時間	内容
大正琴教室	第2・4火曜日	10：00～12：00	大正琴は各自持参。 素敵な音色で楽しめる教室となっております。
古典音楽教室	毎週火曜日	14：00～16：00	三線各自持参。 かぎやで風等古典音楽を演奏します。
箏曲教室	毎週水曜日	14：00～16：00	素敵な音色に包まれながら楽しめます。
沖縄民謡教室	毎週水曜日	14：00～16：00	三線各自持参。琉球民謡を唄います。
書道教室	毎週木曜日	10：00～12：00	書道用具各自持参。教材費等実費負担があります。
琉球舞踊教室	毎週金曜日	14：00～16：00	初心者からの琉舞指導を行っています。
健康体操教室	毎週 火・金曜日	9：30～11：30	心身のバランスを調整・活性化し自然治療力を高める体操です。 初心者クラス・上級者クラスに分かれ行っております。 30年間継続されている教室です。
ヘルストロン （交流高圧電位治療器）	厚生労働省承認　4つの効果　①慢性便秘　②不眠症　③頭痛　④肩こり 【注意】ペースメーカーを使用している方は利用できません。また「心疾患」「悪性腫瘍」「急性疾患」「妊娠中の方」は必ず医師とご相談のうえご利用ください。		
シニアの「備え」講座	地域包括支援センター主催による終活講座です。エンディングノートの書き方やお墓、相続などについて学びます。　※開催時期についてはお問い合わせください。		

老人クラブサークル

お問い合わせ：北谷町老人クラブ連合会（北谷町老人福祉センター内）
☎098-936-3521（平日：午前8時30分～午後5時15分）

・開催場所は北谷町老人福祉センターです。
・北谷町在住の概ね60歳以上の方で、老人クラブ会員対象のサークルです。
・ご入会につきましては直接お問い合わせください。

サークル名	開催日	時間
男性レクサークル	毎週月曜日	10：00～12：00
カラオケサークル	毎週月・火曜日　第1・2木曜日	13：00～16：00
民舞レクサークル	毎週水曜日	10：00～12：00
フラサークル	毎週木曜日	10：00～12：00
カラオケ（フラ）	第3・4・5木曜日	13：00～16：00
囲碁クラブ	毎週木曜日	13：30～16：30