

# ゆとーむ

港区立港南いきいきプラザ  
〒108-0075 港区港南4-2-1  
(03-3450-9915)

令和3年7月号

NO,229

指定管理者ピーウォッシュ・太平ビルサービス共同事業体  
平成31年4月1日～令和6年3月31日まで

	日	月	火	水	木	金	土	
午前					1 体力アップトレーニング(敬) 初級アクアピクス ゴルフ講座(多)	2 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	3 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後					健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 港南運動教室(敬) 音読の会(多) ダーツ教室(多)	健康トレーニング(敬) 気功ストレッチ(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 折紙の会(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	4 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	5 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	6 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	7 水中ウォーキング 頭とからだ(多) ミニ健30(敬)	8 体力アップトレーニング(敬) 初級アクアピクス ゴルフ講座(多) 大人のぬりえA(多)	9 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	10 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	フリートレーニング(敬)	はじめてマシン(敬) 健康講話(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	港南ゆったり体操(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 港友会 民謡の会(多)	健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 港南運動教室(敬) 音読の会(多) ダーツ教室(多)	健康トレーニング(敬) 気功ストレッチ(敬) 特別水中ウォーキング	港友会 踊り(敬)	午後
午前	11 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	12 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	13 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	14 水中ウォーキング 頭とからだ(多) ミニ健30(敬)	15 体力アップトレーニング(敬) 初級アクアピクス ゴルフ講座(多)	16 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	17 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	フリートレーニング(敬)	はじめてマシン(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	港南ゆったり体操(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) フラワーアレンジメント(多)	健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 港南運動教室(敬) 音読の会(多) ダーツ教室(多)	健康トレーニング(敬) 気功ストレッチ(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 折紙の会(多)	アロマ講座(多) 港友会 踊り(敬)	午後
午前	18 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	19 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	20 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	21 水中ウォーキング 頭とからだ(多) ミニ健30(敬)	22 体力アップトレーニング(敬) 初級アクアピクス ゴルフ講座(多) 大人のぬりえB(多)	23 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	24 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	フリートレーニング(敬)	はじめてマシン(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	港南ゆったり体操(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 港友会 民謡の会(多)	健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 港南運動教室(敬) 音読の会(多) ダーツ教室(多)	健康トレーニング(敬) 気功ストレッチ(敬) 特別水中ウォーキング	アロマ講座(多) 港友会 踊り(敬) みたて会 ボッチャ(多)	午後
午前	25 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	26 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	27 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	28 水中ウォーキング 頭とからだ(多) ミニ健30(敬)	29 体力アップトレーニング(敬) 初級アクアピクス ゴルフ講座(多)	30 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	31 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	フリートレーニング(敬)	はじめてマシン(敬) フラワーアレンジメント(多)	港南ゆったり体操(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 港南運動教室(敬)	健康トレーニング(敬)	港友会 踊り(敬)	午後

\*太字は館主催の事業です。

細字は自主グループの活動になります。

\*今月のカラオケ教室の課題曲は「//」です。

歌詞カードは 月 日( )に配布いたします。

\*館だよりは、毎月25日発行です。

\*スケジュールは紙面の都合上、港南地区老人会6団体とさせていただきます。

(敬)…敬老室  
(多)…多目的室

