

ゆとリーむ

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8月号

NO,230

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 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	2 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	3 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	4 水中ウォーキング 頭とからだ(多) ミニ健30(敬)	5 体カアップトレーニング(敬) 初級アクアピクス	6 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	7 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)	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	8 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	9 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	10 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	11	12 体カアップトレーニング(敬) 大人のぬりえA(多)	13 バランス足腰(敬)	14 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) 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) 健康講話(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) みたて会 ポッチャ(多)	午後
午前	15 区民無料公開日	16 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	17 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	18 水中ウォーキング 頭とからだ(多) ミニ健30(敬)	19 体カアップトレーニング(敬) 初級アクアピクス	20 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	21 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(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)	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)	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	22 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	23	24 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	25 水中ウォーキング 頭とからだ(多) ミニ健30(敬)	26 やわらかボールトレ(敬) 初級アクアピクス 大人のぬりえB(多)	27 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	28 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)	臨時休館日	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) 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) 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	29 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	30 水中トレーニング 頭とからだ(敬) 卓球クラブ(多)	31 水中トレーニング					午前
午後		はじめてマシン(敬)	港南ゆったり体操(敬) 港友会 輪投げ(多)					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、カラオケ教室再開後に配布いたします。
* 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

