

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12月号

NO.234

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 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	2 初級アクアピクス 体カアップトレーニング(敬) やわらかボール(敬) 羊毛フェルト(多)	3 初級アクアピクス バランス足腰(敬)	4 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) フラワーアレンジメント(多) 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) 膝痛予防改善(敬) 特別水中ウォーキング 音読の会A(多) ダーツ教室A(多)	健康トレーニング(敬) リセットヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	港友会 踊り(敬)	午後	
午前	5 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	6 卓球クラブ(多) 水中トレーニング 頭とからだ(敬)	7 輪投げサークル(多) 水中トレーニング	8 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	9 初級アクアピクス 体カアップトレーニング(敬) やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	10 バランス足腰(敬)	11	午前	
午後	港友会 ダーツ(敬)	はじめてマシン(敬) 特別水中ウォーキング 平成クラブ フラダンス(敬) 港友会 折紙の会(多)	カラオケの集い(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) クイリング(多)	健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 膝痛予防改善(敬) 特別水中ウォーキング 音読の会B(多) ダーツ教室B(多)	健康トレーニング(敬) リセットヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬) フラワーアレンジメント(多)	港友会 踊り(敬) みたて会 ポッチャ(多)	午後	
午前	12 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	13 卓球クラブ(多) 水中トレーニング 頭とからだ(敬)	14 輪投げサークル(多) 水中トレーニング	15 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	16 体カアップトレーニング(敬) やわらかボール(敬)	17 バランス足腰(敬)	18	午前	
午後		はじめてマシン(敬) みんなの食と健口(多) 特別水中ウォーキング ガーデニング(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) 港南ゆったり体操(敬) 特別水中ウォーキング Xmasコンサート	健康トレーニング(敬) クイリング(多)	健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 膝痛予防改善(敬) 特別水中ウォーキング 音読の会A(多) ダーツ教室A(多)	健康トレーニング(敬) リセットヨガ(敬)	港友会 踊り(敬) 港友会 折紙の会(多)	午後	
午前	19 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	20 卓球クラブ(多) 水中トレーニング 頭とからだ(敬)	21 輪投げサークル(多) 水中トレーニング	22 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	23 体カアップトレーニング(敬) やわらかボール(敬)	24 バランス足腰(敬)	25	午前	
午後	港友会 ダーツ(敬)	はじめてマシン(敬) 特別水中ウォーキング 健康講話(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(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) 入浴前体調チェック 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) 膝痛予防改善(敬) 特別水中ウォーキング 音読の会B(多) ダーツ教室B(多)	健康トレーニング(敬)	港友会 踊り(敬)	午後	
午前	26	27 卓球クラブ(多) 水中トレーニング 頭とからだ(敬)	28 輪投げサークル(多)	29	30	31		午前	
午後		はじめてマシン(敬) みんなの食と健口(多) 特別水中ウォーキング 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 輪投げ(多)	12月29日(水)～1月2日(日)まで休館日です。					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「ひとりぼっちの海峡/多岐川舞子」です。

歌詞カードは12月7日(火)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