

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4年1月号

NO.235

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	午前
午後							休館日	午後
午前	2 休館日	3 新年の集い	4 輪投げサークル(多) 水中トレーニング	5 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	6 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)	7 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	8 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		新年の集い	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)	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) 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	9 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	10 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 頭とからだ(敬)	11 輪投げサークル(多) 水中トレーニング スキんストレッチ(敬)	12 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	13 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)	14 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	15 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)	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) 港南ゆったり体操(敬) 特別水中ウォーキング 港友会 民謡の会(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) 特別水中ウォーキング 自律神経をととのえる(敬) 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	16 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	17 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 頭とからだ(敬)	18 輪投げサークル(多) 水中トレーニング スキんストレッチ(敬)	19 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	20 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)	21 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	22 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) 港友会 ダーツ(敬)	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) 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) 特別水中ウォーキング 自律神経をととのえる(敬) 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 折紙の会(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	23 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	24 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 頭とからだ(敬)	25 輪投げサークル(多) 水中トレーニング スキんストレッチ(敬)	26 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	27 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)	28 バランス足腰(敬) 初級アクアピクス	29 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) 特別水中ウォーキング フラワーアレンジメント(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) 入浴前体調チェック	健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 特別水中ウォーキング 自律神経をととのえる(敬) 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) 港友会 折紙の会(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	30 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	31 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 頭とからだ(敬)						午前
午後	フリートレーニング(敬) 港友会 ダーツ(敬)	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)						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1月4日(火)に配布いたします。

*館だよりは、毎月25日発行です。

*記載されているプログラムは都合により変更になる事もございます。予めご了承ください。

*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