

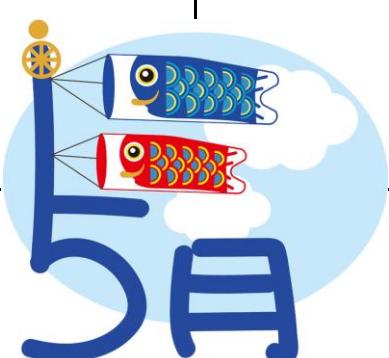
ゆとりーむ

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5月号

NO.239

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 朝ダーツ(多)	2 卓球クラブ(多)	3 輪投げサークル(多)	4	5	6 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	7 初級アクアビクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	港友会 ダーツ(敬)	平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) 港友会 輪投げ(多)		ダーツ教室A(多) 	リセットヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬) 健康トレーニング(敬) 港友会 折り紙(多)	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 膝痛予防改善教室(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 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	12 初級アクアビクス やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	13 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	14 初級アクアビクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		マシン入門(トレジム) 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教室 カラオケの集い(敬) 港南ゆったり体操(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 港友会 民謡の会(多)	マシン入門(トレジム) 健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 音読教室B(多) ダーツ教室B(多)	リセットヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬) 健康トレーニング(敬) フラワーインメント(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	15 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	16 膝痛予防改善教室(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 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	19 初級アクアビクス やわらかボール(敬)	20 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	21 初級アクアビクス 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	港友会 ダーツ(敬)	マシン入門(トレジム) 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教室 カラオケの集い(敬) 港南ゆったり体操(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 港友会 民謡の会(多)	マシン入門(トレジム) 健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 音読教室A(多) ダーツ教室A(多)	リセットヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬) 健康トレーニング(敬) 港友会 折り紙(多)	港友会 踊り(敬) 五色会 ボッチャ(多)	午後
午前	22 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	23 休館日	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 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	26 初級アクアビクス やわらかボール(敬)	27 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	28 初級アクアビクス 初心者のためのヨガ(敬)	午前
午後			特別水中ウォーキング教室 カラオケの集い(敬) 港南ゆったり体操(敬) 入浴前体調チェック 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) フラワーインメント(多)	マシン入門(トレジム) 健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 音読教室B(多) ダーツ教室B(多)	リセットヨガ(敬) 健康トレーニング(敬)	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 水中健康トレーニング 膝痛予防改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	31 水中トレーニング					午前
午後		マシン入門(トレジム) 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教室 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「そして…女 / 永井 裕子」です。

歌詞カードは5月3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

