

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9月号

NO,243

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 初級アクアビクス 体カアップトレーニング(敬)	2 初級アクアビクス バランス足腰(敬) スマホ活用講習会(多)	3 アクアシェイプ 初心者のためのヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後					特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) はじめてマシン(多) 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	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 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	8 初級アクアビクス 体カアップトレーニング(敬) 大人のぬりえ(多)	9 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	10 アクアシェイプ 初心者のためのヨガ(敬)	午前
午後	港友会 ダーツ(敬)	特別水中ウォーキング 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 港南ゆったり体操(敬) カラオケの集い(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) ウクレレ教室(多) 港友会 民謡の会(多)	特別水中ウォーキング はじめてマシン(多) 音読の会B(多) ダーツ教室B(多)	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)	アロマ講座(多) 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) ラジオ体操講習会(敬)	14 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	15 初級アクアビクス 体カアップトレーニング(敬)	16 バランス足腰(敬)	17 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		特別水中ウォーキング 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 港南ゆったり体操(敬) カラオケの集い(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) プチ健康講座(多) ウクレレ教室(多)	特別水中ウォーキング はじめてマシン(多) 音読の会A(多) ダーツ教室A(多)	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) 五色会・みたて会 ポッチャ(多)	午後
午前	18 区民無料公開日 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 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	22 体カアップトレーニング(敬) 大人のぬりえ(多)	23 バランス足腰(敬)	24 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	港友会 ダーツ(敬)	特別水中ウォーキング 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 港南ゆったり体操(敬) カラオケの集い(敬) 港友会 輪投げ(多)	ウクレレ教室(多) 港友会 民謡の会(多)	特別水中ウォーキング はじめてマシン(多) 音読の会B(多) ダーツ教室B(多)		港友会 踊り(敬)	午後
午前	25 リラックスヨガ(敬)	臨時休館日	27 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	28 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	29 体カアップトレーニング(敬)	30 バランス足腰(敬)		午前
午後			特別水中ウォーキング 港南ゆったり体操(敬) カラオケの集い(敬) 入浴前体調チェック 港友会 輪投げ(多)	ウクレレ教室(多) フラワーアレンジメント(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	はじめてマシン(多) 音読の会B(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「夏つばき/島津 亜矢」です。

歌詞カードは9月6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