

# 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)

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

令和4年 11月号 NO,244

	日	月	火	水	木	金	土	
午前			1 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	2 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	3 初級アクアビクス 体カアップトレーニング(敬)	4 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	5 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 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)	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) 気功ストレッチ(敬) リセットヨガ(敬) 港友会 折紙の会(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	6 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	7 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 頭とからだ(敬)	8 水中トレーニング 輪投げサークル(多) ゴルフ講座(敬)	9 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	10 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)	11 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	12 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)	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)	特別水中ウォーキング カラオケの集い(敬) 港南ゆったり体操(敬)	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) 音読の会B(多) ダーツ教室B(多)	健康トレーニング(敬) 気功ストレッチ(敬) リセットヨガ(敬)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	13 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	14 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 頭とからだ(敬)	15 水中トレーニング 輪投げサークル(多) ゴルフ講座(敬)	16 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	17 初級アクアビクス 体カアップトレーニング(敬)	18 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	19 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		みんなの食と健口(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング 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)	健康トレーニング(敬) 音読の会A(多) ダーツ教室A(多)	健康トレーニング(敬) 気功ストレッチ(敬) リセットヨガ(敬) 港友会 折紙の会(多)	港友会 踊り(敬) みたて会・五色会 ポッチャ(多)	午後
午前	20 区民無料公開日 水中ウォーキング	21 <b>臨時休館日</b>	22 水中トレーニング 輪投げサークル(多) ゴルフ講座(敬)	23 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	24 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)	25 初級アクアビクス バランス足腰(敬)	26 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)		特別水中ウォーキング 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) 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) 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) プチ健康講座(多) 入浴前体調チェック	港友会 踊り(敬)	午後
午前	27	28 水中トレーニング 卓球クラブ(多)	29 水中トレーニング ゴルフ講座(敬) ポッチャ(多)	30 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	 			午前
午後	ゆとりーむ演芸会	みんなの食と健口(多) 平成クラブ フラダンス(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)			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「命 道づれ/秋岡 秀治」です。  
歌詞カードは11月1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