

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12月号

NO.245

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 初級アクアピクス 体力アップトレーニング(敬) 羊毛フェルト(多)	2 初級アクアピクス バランス足腰(敬)	3 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(敬)	午前	
午後				特別水中ウォーキング 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	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 腰痛改善教室(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 初級アクアピクス やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	9 初級アクアピクス バランス足腰(敬)	10 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) 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)	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) フラワーアレンジメント(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 腰痛改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	13 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	14 ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	15 やわらかボール(敬)	16 バランス足腰(敬)	17 気功ストレッチ(敬) アロマ講座(多)	午前
午後		はじめてマシン(敬) 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) Xmasコンサート	健康トレーニング(敬) 港友会 民謡の会(多)	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) 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	18 区民無料公開日 リラックスヨガ(敬)	19 水中健康トレーニング 腰痛改善教室(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 頭とからだ(多)	22 やわらかボール(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)	はじめてマシン(敬) ガーデニング(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) フラワーアレンジメント(多) 入浴前体調チェック	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B(多) ダーツ教室B(多)	健康トレーニング(敬) 健康講話(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	25 リラックスヨガ(敬)	26 水中健康トレーニング 腰痛改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	27 輪投げサークル(多)	28 頭とからだ(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) 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) 港友会 輪投げ(多)		12月29日(木)～1月2日(月)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「紅傘の雪 / 真木 柚布子」です。

歌詞カードは 12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