

ゆとーむ

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5年1月号

NO.246

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 休館日	2 休館日	3 新年の集い	4	5	6 初級アクアピクス バランス足腰(敬)	7 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					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) 入浴前体調チェック	港友会 踊り(敬)	午後
午前	8 水中ウォーキング 朝ダーツ(多) リラックスヨガ(敬)	9 水中健康トレーニング 卓球クラブ(多) 腰痛予防改善(敬)	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 初級アクアピクス やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	13 初級アクアピクス バランス足腰(敬)	14 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) 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 折紙の会(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) マシン入門(トレジム) 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 踊り(敬)	午後
午前	15 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	16 水中健康トレーニング 卓球クラブ(多) 腰痛予防改善(敬)	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 初級アクアピクス やわらかボール(敬) フラワーアレンジメント(多)	20 初級アクアピクス バランス足腰(敬)	21 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) みんなの食と健口(多) マシン入門(トレジム) 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) マシン入門(トレジム) 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) みたて会・五色会 ポッチャ(多)	午後
午前	22 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	23 水中健康トレーニング 卓球クラブ(多) 腰痛予防改善(敬)	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 初級アクアピクス やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	27 初級アクアピクス バランス足腰(敬)	28 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) マシン入門(トレジム) 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 折紙の会(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) マシン入門(トレジム) 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)	フラワーアレンジメント(多) 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 卓球クラブ(多) 腰痛予防改善(敬)	31 水中トレーニング 輪投げサークル(多)					午前
午後	フリートレーニング(敬)	はじめてマシン(敬) みんなの食と健口(多) マシン入門(トレジム) 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)					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1月10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