

# 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5年3月号

NO.248

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 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだ(多)	2 初級アクアピクス やわらかボール(敬) 健康講話(多)	3 初級アクアピクス バランス足腰(敬) チェア アイチ(多)	4 初級アクアピクス 初心者のためのヨガ(敬)	午前
午後				健康トレーニング(敬) 初級ウクレレ教室(多) みやこの部屋(敬) 港友会 民謡の会(多) 平成クラブ フラダンス(敬)(多)	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) ダーツ教室A(多) 自律神経をととのえる(敬)	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)	アロマ講座(多) 港友会 踊り(敬)	午後
午前	5 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	6 水中健康トレーニング 腰痛予防改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	7 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	8 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	9 初級アクアピクス やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	10 初級アクアピクス バランス足腰(敬) チェア アイチ(多)	11 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	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) マシン入門(トレジム) みんなの食と健口(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) 港南ゆったり体操(敬) 港友会 輪投げ(多)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) フラワーアレンジメント(多) 初級ウクレレ教室(多) みやこの部屋(敬)	健康トレーニング(敬) マシン入門(トレジム) 音読の会B(多) ダーツ教室B(多) 自律神経をととのえる(敬)	入浴前体調チェック 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	12 水中ウォーキング	13 水中健康トレーニング 卓球クラブ(多)	14 水中トレーニング(敬) 輪投げサークル(多)	15 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	16 初級アクアピクス ヤクルト健康講話(多)	17 バランス足腰(敬) デジカメ教室(多)	18 初級アクアピクス 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		特別水中ウォーキング ガーデニング(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) 港南ゆったり体操(敬) 港友会 輪投げ(多)	特別水中ウォーキング 初級ウクレレ教室(多) みやこの部屋(敬) 港友会 民謡の会(多)	音読の会A(多) ダーツ教室A(多) 自律神経をととのえる(敬)	ゆとりーむ音楽祭(敬) 気功ストレッチ(敬)	港友会 踊り(敬) 五色会・みたて会 ポッチャ(多)	午後
午前	19 区民無料公開日 リラックスヨガ(敬)	20 水中健康トレーニング 卓球クラブ(多)	21 はり・マッサージ(敬) 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	22 はり・マッサージ(敬)	23 大人のぬりえ(多)	24 バランス足腰(敬) デジカメ教室(多)	25 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 みんなの食と健口(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	はり・マッサージ(敬) 港友会 輪投げ(多)	特別水中ウォーキング はり・マッサージ(敬) 初級ウクレレ教室(多)	音読の会B(多) ダーツ教室B(多) 自律神経をととのえる(敬)	気功ストレッチ(敬) フラワーアレンジメント(多) 多胡先生の体操教室(敬)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	26	27	28 水中トレーニング 輪投げサークル(多)	29	30 多胡先生の体操教室(敬)	31		午前
午後		臨時休館日	カラオケの集い(敬) 港友会 輪投げ(多)	特別水中ウォーキング ゆとりーむ音楽祭(敬) 初級ウクレレ教室(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	音読の会A(多) 自律神経をととのえる(敬)	ながら体操イベント(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「冬の華 / 川中 美幸」です。

歌詞カードは 3月7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

ゆとりーむのホームページは  
こちらのQRコードからもご覧いただけます。  
お手持ちの携帯電話から読み取ってご覧ください。  
※機種によって読み取れない場合もございます。

