

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5年10月号

NO,254

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								午前
午後								午後
午前	1 水中ウォーキング	2 初級アクアビクス	3 水中トレーニング	4 水中ウォーキング	5 水中トレーニング※	6 初級アクアビクス	7 初級アクアビクス	午前
午後		特別水中ウォーキング みんなの食と健口※	特別水中ウォーキング	特別水中ウォーキング	特別水中ウォーキング			午後
午前	8 水中ウォーキング	9 初級アクアビクス	10 水中トレーニング	11 水中ウォーキング	12 水中トレーニング※	13 初級アクアビクス	14 初級アクアビクス	午前
午後		特別水中ウォーキング みんなの食と健口※	特別水中ウォーキング 入浴前体調チェック	特別水中ウォーキング	特別水中ウォーキング			午後
午前	15 区民無料公開日 水中ウォーキング	16 初級アクアビクス	17	18 水中ウォーキング ミニ健30※	19	20 初級アクアビクス	21 初級アクアビクス	午前
午後		特別水中ウォーキング ガーデニングイベント	特別水中ウォーキング	特別水中ウォーキング 健康トレーニング※	特別水中ウォーキング 健康トレーニング※	健康トレーニング※		午後
午前	22 水中ウォーキング	23	24 水中トレーニング※	25 水中ウォーキング ミニ健30※	26	27 初級アクアビクス	28 初級アクアビクス	午前
午後		臨時休館日	特別水中ウォーキング	特別水中ウォーキング 健康トレーニング※	特別水中ウォーキング 健康トレーニング※	健康トレーニング※		午後
午前	29 水中ウォーキング	30 初級アクアビクス	31 水中トレーニング※					午前
午後		特別水中ウォーキング みんなの食と健口※					<div data-bbox="1159 1893 1796 2222" style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> ※のついた教室は さんぽーと港南で 開催します！ </div>	

*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。

*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

ゆとリーむのホームページは
こちらのQRコードからご覧いただけます。
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。

