

# 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 11月号 NO,255

指定管理者 ピーヴォッシュ・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 ミニ健30(敬)	2	3	4 初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後				健康トレーニング(敬) 初級 ウクレレ教室(多)	健康トレーニング(敬) ダーツ教室(多)	健康トレーニング(敬) フラワー アレンジメント(多) 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	5 リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	6 卓球クラブ(多)	7 ゴルフ講座(敬) スキン ストレッチ(敬) 朝レクサークル(多)	8 ミニ健30(敬)	9 体力アップ トレーニング(敬) 大人のぬりえ(多)	10 バランス足腰 元気講座(敬)	11 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)	入浴前体調チェック 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 初級 ウクレレ教室(多) 港友会 民謡の会(多)	健康トレーニング(敬) 音読の会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 折紙の会(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	12 リラックスヨガ(敬)	13 卓球クラブ(多)	14 ゴルフ講座(敬) スキン ストレッチ(敬) 朝レクサークル(多)	15 ミニ健30(敬)	16 体力アップ トレーニング(敬)	17 バランス足腰 元気講座(敬)	18 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)	カラオケの集い(敬) 港南ゆったり 運動教室(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 初級 ウクレレ教室(多)	健康トレーニング(敬) 音読の会A(多) ダーツ教室(多)	健康トレーニング(敬) フラワー アレンジメント(多) 気功ストレッチ(敬) リセットヨガ(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  臨時休館日	21 水中トレーニング(敬) スキン ストレッチ(敬) 朝レクサークル(多)	22 ミニ健30(敬)	23 体力アップ トレーニング(敬) 大人のぬりえ(多)	24 バランス足腰 元気講座(敬)	25 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)		カラオケの集い(敬) 港南ゆったり 運動教室(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 初級 ウクレレ教室(多) 港友会 民謡の会(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)	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	26 リラックスヨガ(敬)	27 卓球クラブ(多)	28 水中トレーニング(敬) スキン ストレッチ(敬) ポッチャ体験会(多)	29 ミニ健30(敬)	30 体力アップ トレーニング(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)	カラオケの集い(敬) 港南ゆったり 運動教室(敬) 港友会 輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) 初級 ウクレレ教室(多)	健康トレーニング(敬) 音読の会A(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「恋街しぐれ/ 香西かおり」です。

歌詞カードは11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。

