

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6年3月号

NO.259

指定管理者 ビーウォッシュ・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 バランス足腰 元気講座(敬) レジンを使った 小物づくり(多)	2 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ教室(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後						健康トレーニング(敬) 筆ペン講座(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	3 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 朝ダーツ(多)	4 初級アクアピクス 腰痛予防 改善教室(敬) マシントレーニング 入門(敬) 卓球クラブ(多)	5 水中トレーニング(敬) 朝レクサークル(多)	6 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	7 水中健康 トレーニング アロマストレッチ(敬) マシントレーニング 入門(多)	8 初級アクアピクス	9 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ教室(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	自律神経を ととのえる(敬)	はじめての マシントレ(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 運動教室(敬) 入浴前体調チェック 港友会 折り紙・輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) プチ健康講話(多) 中級 ウクレレ教室(多)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 音読の会A(多) ダーツ教室	健康トレーニング(敬) 筆ペン講座(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	10 水中ウォーキング	11 初級アクアピクス マシントレーニング 入門(敬) 卓球クラブ(多)	12 水中トレーニング(敬) 朝レクサークル(多)	13 水中ウォーキング ミニ健30(敬) はじめての ジャイロキネシス(多)	14 水中健康 トレーニング みんなで歌おう(敬) 大人のぬりえ(多) マシントレ(トレジム)	15 ラフターヨガ(敬) チェアアイチ(多)	16 初級アクアピクス 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	自律神経を ととのえる(敬)	ガーデニング イベント(多) マシン体験(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 運動教室(敬) 港友会 輪投げ(多)	折り紙で メダルを作ろう! (敬) 中級 ウクレレ教室(多) ゆとりーむ英語云 (多)	特別水中ウォーキング 畳でストレッチ(敬) 音読の会B(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)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	17 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 中級ヨガ(敬)	18 初級アクアピクス 栄養講座(敬) 卓球クラブ(多)	19 カラオケ大会(敬) 朝レクサークル(多)	20	21 水中健康 トレーニング(敬)	22 チェアアイチ(多) マシン体験(トレジム)	23	午前
午後	自律神経を ととのえる(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 カラオケ大会(敬) 港友会 折り紙・輪投げ(多)	歩行能力を上げる(敬) 中級 ウクレレ教室(多)	特別水中ウォーキング のんちゃん のんびり体操(敬) 音読の会A(多) ダーツ教室	デジカメ教室(多) 気功ストレッチ(敬)	アロマ講座(多) 港友会 踊り(敬)	午後
午前	24 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) 基本のヨガ(敬)	25 臨時休館日	26 ポッチャ体験会(多)	27	28 水中健康 トレーニング(敬) 大人のぬりえ(多)	29 チェアアイチ(多)	30 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	自律神経を ととのえる(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)	フラワー アレンジメント(多) 中級 ウクレレ教室(多) ゆとりーむ英語云 (敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング 音読の会B(多)	デジカメ教室(多)	港友会 踊り(敬)	午後
午前	31 リラックスヨガ(敬)							午前
午後								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「空席 / 川野 夏美」です。

歌詞カードは 3月5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

(トレジム)…トレーニングジム

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。
※機種によっては読み取れない場合もございます。

