



	日	月	火	水	木	金	土	
午前		1 初級アクアビクス 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	2 水中トレーニング(敬) 朝レクサークル(多)	3 水中ウォーキング 頭とからだの 健康教室(多)	4 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール(敬)	5 初級アクアビクス バランス足腰 元気講座(敬)	6 初級アクアビクス 初心者のための ヨガ教室(敬)	午前
午後		はじめての マシントレ(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) ゆとりーむ 折り紙・輪投げ(多)	特別水中ウォーキング	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(多) 音読の会(A) ダーツ教室	気功ストレッチ(敬) リセットヨガ(敬)	ゆとりーむ 踊り(敬)	午後
午前	7 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)① リラックスヨガ(敬)② 朝ダーツ(多)	8 初級アクアビクス 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	9 水中トレーニング(敬) 朝レクサークル(多)	10 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	11 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	12 初級アクアビクス バランス足腰 元気講座(敬)	13 初級アクアビクス 初心者のための ヨガ教室(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		はじめての マシントレ(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) 港南ゆったり 運動教室(敬) ゆとりーむ輪投げ (多)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) ゆとりーむ民謡	交通安全講話(敬) 特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(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) 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)	ゆとりーむ 踊り(敬)	午後
午前	14 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)① リラックスヨガ(敬)②	15 初級アクアビクス 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	16 水中トレーニング 朝レクサークル(多)	17 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	18 水中健康 トレーニング やわらかボール(敬)	19 初級アクアビクス バランス足腰 元気講座(敬)	20 初級アクアビクス 初心者のための ヨガ教室(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		交通安全講話(敬) はじめての マシントレ(敬) 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) ゆとりーむ 折り紙・輪投げ(多)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) ゆとりーむ民謡	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(多) 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) 気功ストレッチ(敬) リセットヨガ(敬)	ゆとりーむ 踊り(敬) 五色会・みたて会 ポッチャ(多)	午後
午前	21 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)① リラックスヨガ(敬)②	22 臨時休館日	23 水中トレーニング ポッチャ体験会(多)	24 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	25 水中健康 トレーニング(敬) やわらかボール(敬) 大人のぬりえ(多)	26 初級アクアビクス バランス足腰 元気講座(敬)	27 初級アクアビクス 初心者のための ヨガ教室(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後			カラオケの集い(敬) 港南ゆったり 運動教室(敬) ゆとりーむ輪投げ (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) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(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) リセットヨガ(敬)	ゆとりーむ 踊り(敬)	午後
午前	28 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)① リラックスヨガ(敬)②	29 初級アクアビクス 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	30 水中トレーニング					午前
午後			港南ゆったり 運動教室(敬) ゆとりーむ輪投げ (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「空席 / 川野 夏美」です。
歌詞カードは 4月2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。

