



| | 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。

