

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7月号

NO.252

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
令和 06年4月1日～令和11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 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	2 水中トレーニング 朝レクサークル(多)	3 水中ウォーキング おりがみで七夕 かざりを作ろう (多)	4 水中健康 トレーニング(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	5 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	6 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	
		特別水中ウォーキング 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)	特別水中ウォーキング プチ健康講座(多) みやこの部屋(敬)	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(多) ダーツ教室(多) 自律神経を 整える(敬)	アクアピクス 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 朝ダーツ(多) リラックスヨガ(敬)① リラックスヨガ(敬)②	8 初級アクアピクス 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	9 水中トレーニング 朝レクサークル(多)	10 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	11 水中健康 トレーニング(多) 腰痛予防 改善教室(敬) 大人のぬりえ(多)	12 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) 健康講話(多)	13 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)	
		フリートレーニング(敬)	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング 入浴前体調チェック 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) ゆとりーむ民謡の会(多)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 音読の会B(多) 自律神経 整える(敬) 筆ペン講座(多)	アクアピクス フラワー アレンジメント(多) 気功ストレッチ(敬) 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		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 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	16 水中トレーニング(敬) チェアアイチ(敬) 朝レクサークル(多)	17 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	18 水中健康 トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬)	19 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	20 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)	
		フリートレーニング(敬)	特別水中ウォーキング 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) 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)	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(多) 自律神経を 整える(敬)	アクアピクス 健康トレーニング(敬) アクアピクス リセットヨガ(敬) アクアピクス	みたて会・五色会 ポッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前		21 区民無料公開日 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 初級アクアピクス 卓球クラブ(多)	23 水中トレーニング(敬) チェアアイチ(敬) オリジナル ポッチャ(多)	24 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	25 水中健康 トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬) 大人のぬりえ(多)	26 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	27 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ教室(敬)	
		フリートレーニング(敬)	特別水中ウォーキング 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) 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)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 音読の会B(多) 自律神経を 整える(敬) 筆ペン講座(多)	アクアピクス 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 初級アクアピクス 卓球クラブ(多)	30 水中トレーニング(敬) チェアアイチ(敬)	31 水中ウォーキング ミニ健30(敬)				
		フリートレーニング(敬)	みんなの食と健口(多)	港南ゆったり 運動教室(敬) ゆとりーむ輪投げ(多)	健康トレーニング(敬) ゆとりーむ民謡の会(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「ひとり岬宿 / 竹川 美子」です。

歌詞カードは 7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。

