

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8月号

NO.253

指定管理者ピーウォッシュ・太平洋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 水中健康トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬)	2 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	3 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前	
午後				特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) はじめての マシントレ(多) 音読の会A(多) ダーツ教室(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) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)	午後	
午前	4 水中ウォーキング 朝ダーツ(多) リラックスヨガ(敬)	5 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	6 水中トレーニング 朝レクサークル(多) チェアアイチ(敬)	7 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	8 水中健康トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	9 初級アクアピクス	10 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(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 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) 入浴前体調チェック	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) はじめての マシントレ(多) 音読の会B(多) 筆ペン講座(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) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	11	12 卓球クラブ(多)	13 水中トレーニング 朝レクサークル(多)	14	15	16 バランス足腰 元気講座(敬)	17	午前
午後		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)	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(多) ダーツ教室(多)	気功ストレッチ(敬)	みたて会・五色会 ポッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	18 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	19 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	20 水中トレーニング 朝レクサークル(多) チェアアイチ(敬)	21 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	22 水中健康トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	23 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	24 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		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 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) 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) はじめての マシントレ(多) 音読の会B(多) 筆ペン講座(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) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	25 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	26 臨時休館日	27 水中トレーニング はり・マッサージ(敬) ポッチャ体験会(多)	28 水中ウォーキング はり・マッサージ(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	29 水中健康トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬)	30 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	31 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後			特別水中ウォーキング はり・マッサージ(敬)	特別水中ウォーキング はり・マッサージ(敬)	健康トレーニング(敬) はじめての マシントレ(多)	健康トレーニング(敬) リセットヨガ(敬) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)	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 8月6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台、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。

