

# 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)

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6年4月1日～令和11年3月31日まで

令和5年9月号

NO,254

	日	月	火	水	木	金	土		
午前	 <b>9月</b> 							午前	
午後								午後	
午前	1 水中ウォーキング 朝ダーツ(多) リラックスヨガ(敬)	2 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	3 水中トレーニング 朝レクサークル(多) チェアアイチ(敬)	4 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	5 水中健康トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬) ラフターヨガ(多)	6 初級アクアピクス ネイルケア講座①(多) バランス足腰 元気講座(敬)	7 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 体操教室(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) ゆとりーむ民謡の会(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A(多) ダーツ教室(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) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)	午後	
午前	8 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	9 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	10 水中トレーニング 朝レクサークル(多) チェアアイチ(敬)	11 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	12 水中健康トレーニング 交流・大人の ぬりえ教室(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	13 初級アクアピクス ネイルケア講座②(多) バランス足腰 元気講座(敬)	14 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) 明治健康講話(多) 港南ゆったり 体操教室(敬)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) ウクレレ教室(多) みやこの部屋(敬)	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 入浴前体調チェック	ゆとりーむ踊り(敬)	午後	
午前	15 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	16 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	17 水中トレーニング 朝レクサークル(多) チェアアイチ(敬)	18 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	19 水中健康 トレーニング(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	20 ネイルケア講座③(多) バランス足腰 元気講座(敬)	21 気功ストレッチ(敬)		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) 港南ゆったり 体操教室(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) みやこの部屋(敬) ゆとりーむ民謡の会(多)	特別水中ウォーキング 多胡先生 健康体操(敬) 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)	五色会・みたて会 ポッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後	
午前	22	23 臨時休館日	24 水中トレーニング オリジナル ポッチャ(多)	25 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	26 水中健康 トレーニング(多) 交流・大人の ぬりえ教室(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	27 羊毛フェルト(多) バランス足腰 元気講座(敬)	28		午前
午後			特別水中ウォーキング カラオケの集い(敬) フラワー アレンジメント(多) 港南ゆったり 体操教室(敬)	特別水中ウォーキング 交通安全講話(敬) 健康トレーニング(敬) 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) 音読の会B(多) 筆ペン講座(多)	防災講習会(多) 交通安全講話(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)	午後	
午前	29	30 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(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) ガーデニング イベント(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「昔も今も、この先も/北島 三郎」です。  
歌詞カードは9月3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。

