

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6年12月号

NO.256

	日	月	火	水	木	金	土	
午前								午前
午後								午後
午前	1 水中ウォーキング クリスマス オーナメント作り(多) リラクソスヨガ(敬)	2 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	3 水中トレーニング(敬) 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 やわらか ボール体操(敬)	6 初級アクアピクス 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)	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	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 中級 ウクレレ教室(多) みやこの部屋(敬) ゆとりーむ 民謡(多)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 自律神経を ととのえる(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) 五色会・みたて会 ポッチャ	午後
午前	8 水中ウォーキング リラクソスヨガ(敬)	9 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	10 水中トレーニング 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 やわらか ボール体操(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	13 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) みんなの食と健口(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) 入浴前体調チェック 港南ゆったり 運動教室(敬)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 中級 ウクレレ教室(敬) 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) フラワー アレンジメント(多) 気功ストレッチ(敬) 夜のアクアピクス	港友会 おたのしみ会(敬)	午後
午前	15 区民無料公開日 水中ウォーキング リラクソスヨガ(敬)	16 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	17 水中トレーニング 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 やわらか ボール体操(敬)	20 バランス足腰 元気講座(敬)	21 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) ガーデニング イベント(多) 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)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 中級 ウクレレ教室(多) ゆとりーむ 民謡(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) 気功ストレッチ(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	22 水中ウォーキング リラクソスヨガ(敬)	23 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	24 水中トレーニング チェアアイチ(敬) ポッチャ体験会(多)	25 頭とからだの 健康教室(多)	26 水中健康 トレーニング やわらか ボール体操(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	27 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 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)	カラオケの集い(敬) プチ健康講話(多) 港南ゆったり 運動教室(敬)	特別水中ウォーキング 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)		ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	29	30	31					午前
午後	午後	午後	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「都わすれ/市川由紀乃」です。
歌詞カードは12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。
※機種によっては読み取れない場合もございます。

