

# 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7年3月号

NO.259

指定管理者 ビーウォッシュ・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

	日	月	火	水	木	金	土	
午前							1 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) ゆとりーむ踊り(敬)	午前
午後								午後
午前	2 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	3 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	4 水中トレーニング チェアアイチ(敬)	5 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	6 水中健康 トレーニング ヤクルト健康講話(多) やわらかボール 体操教室(敬)	7 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) ネイル講座(多)	8 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) 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) 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) 足爪メンテナンス(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	9 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬) ゆとりーむ音楽祭	10 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	11 水中トレーニング(敬) チェアアイチ(敬)	12 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	13 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール 体操教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	14 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	15 初心者のための ヨガ(敬) クラフトバンド(多) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	ゆとりーむ音楽祭	特別水中ウォーキング 入浴前体調チェック 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) ガーデニング イベント(多) 港南ゆったり 運動教室(敬)	特別水中ウォーキング プチ健康講座(多) 健康トレーニング(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) 音読の会B(多) 筆ペン教室(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	五色会 みたて会 ポッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	16 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	17 初級アクアピクス 卓球クラブ(多)	18 水中トレーニング(多) カラオケ大会(敬)	19 ミニ健30(敬)	20 水中健康 トレーニング 認知症サポーター 養成講座 やわらかボール 体操教室(敬)	21 バランス足腰 元気講座(敬)	22 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 カラオケ大会(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(多)	特別水中ウォーキング 音読の会A(多) ダーツ教室(多)	みずベネット(多) 気功ストレッチ(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	23	24  臨時休館日	25 オリジナル ポッチャ(多)	26 笑いヨガ(敬) アロマハーブ(多)	27 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール 体操教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	28 バランス足腰 元気講座(敬)	29 ワールドウェル コミュニティ(敬)	午前
午後			特別水中ウォーキング フラワー アレンジメント(多) アロマストレッチ(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング フラワー アレンジメント(多) アロマストレッチ(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング 音読の会B(多) 筆ペン教室(多)		ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	30	31 卓球クラブ(多)						午前
午後		特別水中ウォーキング						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「愛の糸 / 原田悠里」です。

歌詞カードは 3月4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

(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。

