


ゆとりーむ

令和7年4月号

港区立港南いきいきプラザ
〒108-0075 港区港南4-2-1

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 水中トレーニング(敬)	2 水中ウォーキング 頭とからだの 健康教室(多)	3 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール 体操教室(敬)	4 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) マシントレーニング 入門(多)	5 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
午後			特別水中ウォーキング カラオケの集い(敬) ゆとりーむ 折り紙・輪投げ(多)	特別水中ウォーキング 夜のアクアピクス ゆとりーむ 民謡(多)	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(敬) 音読の会A(多) ダーツ教室(多)	特別水中ウォーキング 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	6 水中ウォーキング リラクソヨガ(敬)	7 水中健康 トレーニング(敬) 卓球クラブ(多)	8 水中トレーニング マシントレーニング 入門(敬)	9 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	10 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	11 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) マシントレーニング 入門(多)	12 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
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) 交通安全講話& ジュミレータ体験(多) いきいき サーキット教室(敬)	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 夜のアクアピクス	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) 筆ペン教室(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) 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	13 水中ウォーキング リラクソヨガ(敬)	14 水中健康 トレーニング 卓球クラブ(多)	15 水中トレーニング マシントレーニング 入門(敬)	16 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	17 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬)	18 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) マシントレーニング 入門(多)	19 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
午後		特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(敬) 介護予防 普及事業(多)	特別水中ウォーキング カラオケの集い(敬) いきいき サーキット教室(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) 夜のアクアピクス 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)	特別水中ウォーキング 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	五色会・みたて会 ポッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	20 区民無料公開日 水中ウォーキング リラクソヨガ(敬)	21 水中健康 トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	22 水中トレーニング オリジナル ポッチャ(多) マシントレーニング 入門(敬)	23 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	24 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	25 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) マシントレーニング 入門(多)	26 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
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) いきいき サーキット教室(敬)	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) 夜のアクアピクス	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) 筆ペン教室(多)	特別水中ウォーキング 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
午前	27 水中ウォーキング リラクソヨガ(敬)	28 休館日	29 マシントレーニング 入門(敬)	30 ミニ健30(敬)				午前
午後			いきいき サーキット教室(敬)	平成クラブ フラダンス(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「愛の糸 / 原田悠里」です。
歌詞カードは 4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

ゆとりーむのホームページは
こちらのQRコードからご覧いただけます。
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。

