

	日	月	火	水	木	金	土	
午前					1 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬)	2	3	午前
午後					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) ダーツ教室(多)	特別水中ウォーキング 気功ストレッチ(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	4	5 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)	6 水中トレーニング	7 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	8 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)	9 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB バランス足腰 元氣講座(敬) マシン トレーニング入門(敬)	10 初級アクアビクス 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 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) 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) 夜のアクアビクス 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(多) 健康トレーニング(敬) 音読の会B(多) 筆ペン講座(多) 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) 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) 夜のアクアビクス	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	11 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	12 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)	13 水中トレーニング マシン トレーニング入門(敬)	14 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	15 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬)	16 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB バランス足腰 元氣講座(敬) マシン トレーニング入門(敬)	17 初級アクアビクス 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) 夜のアクアビクス	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(多) 健康トレーニング(敬) 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) 夜のアクアビクス	みたて会・五色会 ボッチャ(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 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)	20 水中トレーニング マシン トレーニング入門(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 やわらかボール 体操教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	23 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB バランス足腰 元氣講座(敬) マシン トレーニング入門(敬)	24 初級アクアビクス 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 みんなの食と健口(多) 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) 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) 夜のアクアビクス 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(多) 健康トレーニング(敬) 自律神経を ととのえる(敬) 音読の会B(多) 筆ペン講座(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) 夜のアクアビクス	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 マシン トレーニング入門(敬) 港南オリジナル ボッチャ(多)	28 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	29 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬)	30 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB バランス足腰 元氣講座(敬) マシン トレーニング入門(敬)	31 初級アクアビクス 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) フラワー アレンジメント(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) 夜のアクアビクス 平成クラブ フラダンス(敬)	はじめての マシントレ(多) 健康トレーニング(敬) 音読の会A(多) 自律神経を ととのえる(敬)	健康トレーニング(敬) みんなの食と健口(多) リセットヨガ(敬) 夜のアクアビクス	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「酒灯り / 三山ひろし」です。

歌詞カードは 5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。
※機種によって読み取れない場合もございます。

