

	日	月	火	水	木	金	土
午前							
午後							
午前	1 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	2 水中健康 トレーニング 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	3 水中トレーニング マシントレーニン 入門(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 体操教室(敬)	6 初級アクアピクスA 初級アクアピクスB バランス足腰 元気講座(敬) Eチャレンジみなとこ で歩いて元気(多)	7 初級アクアピクス 初心者のための ヨガ教室(敬)
午後	フリートレーニング(敬)	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)	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) ダーツ教室(多) 自律神経を ととのえる(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) 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)
午前	8 水中ウォーキング	9 水中健康 トレーニング 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	10 水中トレーニング	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(多) やわらかボール 体操教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室	13 初級アクアピクスA 初級アクアピクスB 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 ヨガ教室(敬) 気功ストレッチ(敬)
午後	フリートレーニング(敬)	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)	特別水中ウォーキング カラオケの集い(敬) 入浴前体調チェック 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B(多) 筆ペン講座(多) 自律神経を ととのえる(敬)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) クラフトバンド(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 水中健康 トレーニング 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)	17 水中トレーニング	18 頭とからだの 健康教室(多) アロマストレッチ(敬)	19 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール 体操教室(敬)	20 初級アクアピクスB バランス足腰 元気講座(敬) ネイル講座(多)	21 気功ストレッチ(敬)
午後	フリートレーニング(敬)	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)	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 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 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) 自律神経を ととのえる(敬)	特別水中ウォーキング 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)	ゆとりーむ踊り(敬) みたて会・五色会 ポッチャ(多)
午前	22 リラックスヨガ(敬)	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 頭とからだの 健康教室(多) 七夕かざりを 作ろう!(敬)	26 交流・大人の ぬりえ教室(多)	27 初級アクアピクスB バランス足腰 元気講座(敬)	28
午後	フリートレーニング(敬)	臨時休館日	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)	特別水中ウォーキング プチ健康講座(多) 音楽に合わせて 有酸素運動(敬) 平成クラブ フラダンス	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) 筆ペン講座(多) 自律神経を ととのえる(敬)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)
午前	29	30 水中健康 トレーニング 膝痛予防 改善教室(敬) 卓球クラブ(多)					
午後	フリートレーニング(敬)	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)					

\*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。  
\*今月のカラオケの集いの課題曲は「酒灯り/ 三山 ひろし」です。  
歌詞カードは6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。  
\*記載されているプログラムは都合により変更になる事もございます。予めご了承ください。  
\*スケジュールは紙面の都合上、掲載は港南区老人会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。  
※機種によっては読み取れない場合がございます。

