

# 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7月号

NO.252

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

|    | 日                                                                                | 月                                                    | 火                                                                     | 水                                                                        | 木                                                                                           | 金                                                                                     | 土                                                               |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----|
| 午前 |  |                                                      | 1<br>水中トレーニング<br>ジャイロキネシス①(多)                                         | 2<br>水中ウォーキング<br>ミニ健30(敬)<br>in Body測定会(多)                               | 3<br>水中健康<br>トレーニング(多)<br>腰痛予防<br>改善教室(敬)                                                   | 4<br>バランス足腰<br>元気講座(敬)                                                                | 5<br>初級アクアピクス<br>初心者のための<br>ヨガ教室(敬)<br>気功ストレッチ(敬)<br>ゆとりーむ踊り(敬) | 午前 |
| 午後 |                                                                                  |                                                      | 特別水中ウォーキング<br>カラオケの集い(敬)<br>ゆとりーむ<br>折り紙・輪投げ(多)                       | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>夜のアクアピクス<br>ゆとりーむ<br>民謡(多)                  | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>はじめての<br>マシントレ(多)<br>音読の会A(多)<br>ダーツ教室(多)<br>自律神経を<br>ととのえる(敬) | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>気功ストレッチ(敬)<br>リセットヨガ(敬)                                  |                                                                 | 午後 |
| 午前 | 6<br>水中ウォーキング<br>リラクソヨガ(敬)                                                       | 7<br>水中健康<br>トレーニング(敬)<br>卓球クラブ(多)                   | 8<br>水中トレーニング<br>ジャイロキネシス②(多)                                         | 9<br>水中ウォーキング<br>ミニ健30(敬)                                                | 10<br>水中健康<br>トレーニング(多)<br>腰痛予防<br>改善教室(敬)<br>交流・大人の<br>ぬりえ教室(多)                            | 11<br>初級アクアピクスA<br>初級アクアピクスB<br>バランス足腰<br>元気講座(敬)<br>健康講話(多)                          | 12<br>初級アクアピクス<br>初心者のための<br>ヨガ教室(敬)<br>気功ストレッチ(敬)              | 午前 |
| 午後 | フリートレーニング(敬)                                                                     | 特別水中ウォーキング<br>はじめての<br>マシントレ(敬)<br>平成クラブ<br>フラダンス(敬) | 特別水中ウォーキング<br>カラオケの集い(敬)<br>いきいき<br>サーキット教室(敬)                        | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>フラワー<br>アレンジメント(多)<br>入浴前体調チェック<br>夜のアクアピクス | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>音読の会B(多)<br>筆ペン講座(多)<br>自律神経を<br>ととのえる(敬)                      | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>気功ストレッチ(敬)<br>リセットヨガ(敬)<br>夜のアクアピクス                      | ゆとりーむ踊り(敬)                                                      | 午後 |
| 午前 | 13<br>水中ウォーキング<br>リラクソヨガ(敬)                                                      | 14<br>水中健康<br>トレーニング<br>卓球クラブ(多)<br>膝痛予防<br>改善教室(敬)  | 15<br>水中トレーニング(敬)<br>ジャイロキネシス③(多)<br>マシン<br>トレーニング入門(敬)               | 16<br>水中ウォーキング<br>ミニ健30(敬)                                               | 17<br>水中健康<br>トレーニング<br>腰痛予防<br>改善教室(敬)                                                     | 18<br>初級アクアピクスA<br>初級アクアピクスB<br>バランス足腰<br>元気講座(敬)<br>マシン<br>トレーニング入門(敬)               | 19<br>初級アクアピクス<br>初心者のための<br>ヨガ教室(敬)<br>気功ストレッチ(敬)              | 午前 |
| 午後 | フリートレーニング(敬)                                                                     | 特別水中ウォーキング<br>みんなの食と健口(多)<br>平成クラブ<br>フラダンス(敬)       | 特別水中ウォーキング<br>カラオケの集い(敬)<br>いきいき<br>サーキット教室(敬)<br>ゆとりーむ<br>折り紙・輪投げ(多) | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>ゆとりーむ<br>民謡(多)                              | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>音読の会A(多)<br>ダーツ教室(多)<br>自律神経を<br>ととのえる(敬)                      | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>気功ストレッチ(敬)<br>リセットヨガ(敬)<br>夜のアクアピクス                      | みたて会・五色会<br>ポッチャ(多)<br>ゆとりーむ踊り(敬)                               | 午後 |
| 午前 | 20<br>区民無料公開日<br>水中ウォーキング                                                        | 21<br>卓球クラブ(多)<br>膝痛予防<br>改善教室(敬)                    | 22<br>水中トレーニング(敬)<br>マシン<br>トレーニング入門(敬)<br>オリジナル<br>ポッチャ(多)           | 23<br>水中ウォーキング<br>ミニ健30(敬)                                               | 24<br>水中健康<br>トレーニング<br>腰痛予防<br>改善教室(敬)<br>交流・大人の<br>ぬりえ教室(多)                               | 25<br>初級アクアピクスA<br>初級アクアピクスB<br>バランス足腰<br>元気講座(敬)<br>マシン<br>トレーニング入門(敬)               | 26<br>初級アクアピクス<br>初心者のための<br>ヨガ教室(敬)                            | 午前 |
| 午後 | フリートレーニング(敬)                                                                     | 特別水中ウォーキング<br>平成クラブ<br>フラダンス(敬)                      | 特別水中ウォーキング<br>カラオケの集い(敬)<br>いきいき<br>サーキット教室(敬)                        | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>夜のアクアピクス                                    | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>雪印メグミルク<br>骨・カルシウムセミナー(多)<br>音読の会B(多)<br>筆ペン講座(多)              | 特別水中ウォーキング<br>健康トレーニング(敬)<br>フラワー<br>アレンジメント(多)<br>リセットヨガ(敬)<br>夜のアクアピクス              | ゆとりーむ踊り(敬)                                                      | 午後 |
| 午前 | 27<br>水中ウォーキング<br>リラクソヨガ(敬)                                                      | 28<br>卓球クラブ(多)<br>膝痛予防<br>改善教室(敬)                    | 29<br>マシン<br>トレーニング入門(敬)                                              | 30<br>水中ウォーキング<br>ミニ健30(敬)                                               | 31<br>水中健康<br>トレーニング<br>腰痛予防<br>改善教室(敬)                                                     |  |                                                                 | 午前 |
| 午後 | みたて会総会(敬)                                                                        | 特別水中ウォーキング<br>みんなの食と健口(多)<br>平成クラブ<br>フラダンス(敬)       | いきいき<br>サーキット教室(敬)                                                    | 健康トレーニング(敬)<br>夜のアクアピクス                                                  | 健康トレーニング(敬)<br>音読の会B(多)                                                                     |                                                                                       |                                                                 | 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「颯訪の御神渡り / 葵かを里」です。  
歌詞カードは 7月1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。  
※機種によって読み取れない場合もございます。

