

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8月号

NO.253

指定管理者ビーヴォッシュ・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A 初級アクアピクスB バランス足腰 元気講座(敬) マシントレーニング 入門(敬)	2 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						特別水中トレーニング 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	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	3 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	4 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	5 水中トレーニング(敬) マシントレーニング 入門(敬)	6 水中ウォーキング	7 水中健康 トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬)	8 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) マシントレーニング 入門(敬)	9 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) 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 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) 入浴前体調チェック はじめての マシントレ(多) 音読の会A(多) ダーツ教室(多)	特別水中トレーニング 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	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	10 リラックスヨガ(敬)	11 水中トレーニング(敬) 卓球クラブ(多)	12	13	14 交流・大人の ぬりえ教室(多)	15	16	午前
午後		特別水中ウォーキング 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)	特別水中ウォーキング	特別水中ウォーキング	特別水中トレーニング 気功ストレッチ(敬)	みたて会・五色会 ボッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	17 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	18 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬) みんなで歌おう(敬)	19 水中トレーニング(敬) マシントレーニング 入門(敬)	20 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	21 水中健康 トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬)	22 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) マシントレーニング 入門(敬)	23 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) フラワー アレンジメント(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) 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)	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	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	24 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	25 臨時休館日	26 水中トレーニング はり・マッサージ(敬) オリジナル ボッチャ(多)	27 水中ウォーキング 頭とからだの 健康教室(多) はり・マッサージ(敬)	28 水中健康 トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	29 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) マシントレーニング 入門(敬)	30 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 はり・マッサージ(敬)	特別水中ウォーキング はり・マッサージ(敬) 夜のアクアピクス 平成クラブ フラダンス(敬)	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)	特別水中トレーニング 健康トレーニング(敬) フラワー アレンジメント(多) 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	31 リラックスヨガ(敬)							午前
午後								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「諏訪の御神渡り/ 葵かを里」です。

歌詞カードは 8月5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。

