

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)

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

令和7年9月号

NO.254

	日	月	火	水	木	金	土	
午前		1 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	2 水中トレーニング マシントレーニング 入門(敬)	3 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	4 水中健康 トレーニング 腰痛予防 改善教室(敬)	5 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)	6 初級アクアピクス 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 健康トレーニング(敬) ウクレレ教室(多) 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(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) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	7 水中ウォーキング	8 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	9 水中トレーニング マシントレーニング 入門(敬)	10 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	11 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)	12 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)	13 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 足爪メンテナンス(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)	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) ウクレレ教室(多) 夜のアクアピクス	特別水中ウォーキング 入浴前体調チェック 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 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	14 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	15 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	16 水中トレーニング マシントレーニング 入門(敬)	17 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	18 水中健康 トレーニング(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	19 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)	20 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 健康トレーニング(敬) ウクレレ教室(多) 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(多) 音読の会A(多) ダーツ教室(多)	特別水中ウォーキング クラフトバンド(多) 気功ストレッチ(敬) 夜のアクアピクス	五色会・みたて会 ボッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	21 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	22 臨時休館日	23 水中トレーニング オリジナル ボッチャ(多)	24 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	25 水中健康 トレーニング(多) 腰痛予防 改善教室(敬) 交流・大人の ぬりえ教室(多)	26 バランス足腰 元気講座(敬) 笑いヨガ(敬)	27	午前
午後			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) ウクレレ教室(多) ゆる筆を楽しもう(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング 秋の交通安全 講話(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 ソーシャル サーカス(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	28	29 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	30 水中トレーニング					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)						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「北海ながれ歌/大江 裕」です。

歌詞カードは 9月2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。

