

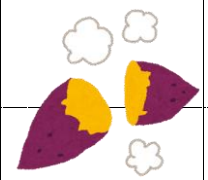
ゆとりーむ

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10月号

NO.254

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 水中ウォーキング 頭とからだの 健康教室(多)	2 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール 体操教室(敬)	3 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) 羊毛フェルト(多)	4 初級アクアビクス 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 ウクレレ教室(多) 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 多胡先生の 健康体操(敬) 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 多胡先生の 健康体操(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	5 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	6 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)	7 水中トレーニング チェアアイチ(敬)	8 水中ウォーキング ほのぼの作品展	9 水中健康 トレーニング ほのぼの作品展	10 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)	11 初級アクアビクス 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 入浴前体調チェック	特別水中ウォーキング ほのぼの作品展 夜のアクアビクス	特別水中ウォーキング ほのぼの作品展	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	12 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	13 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	14 水中トレーニング ゴルフ講座(敬) チェアアイチ(敬)	15 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	16 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬)	17 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB プラスチック廃材で かわいい小物を作ろう!(多) バランス足腰 元氣講座(敬)	18 初級アクアビクス 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		特別水中ウォーキング ガーデニング イベント(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) ウクレレ教室(多) みやこの部屋(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 健康トレーニング(敬) 自律神経をととのえる 呼吸と動き(敬) 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 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	五色会・みたて会 ボッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	19 区民無料公開日 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	20 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	21 水中トレーニング ゴルフ講座(敬) チェアアイチ(敬)	22 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	23 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)	24 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)	25 初級アクアビクス 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) 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) みやこの部屋(敬) 夜のアクアビクス	特別水中ウォーキング 健康トレーニング(敬) 自律神経をととのえる 呼吸と動き(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 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	26 水中ウォーキング リラックスヨガ(敬)	27 臨時休館日	28 水中トレーニング オリジナル ボッチャ(多) ゴルフ講座(敬) チェアアイチ(敬)	29 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	30 水中健康 トレーニング やわらかボール 体操教室(敬)	31 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) 笑いヨガ(敬)		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)	健康トレーニング(敬) ウクレレ教室(多) みやこの部屋(敬) 夜のアクアビクス 平成クラブ フラダンス(敬)	健康トレーニング(敬) 自律神経をととのえる 呼吸と動き(敬) はじめての マシントレ(多) 音読の会B(多)	健康トレーニング(敬) リセットヨガ(敬) 夜のアクアビクス		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10月14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。

