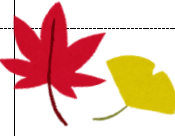
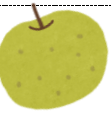


	日	月	火	水	木	金	土	
午前							1 初級アクアビクス ●初心者のための ヨガ(敬)	午前
午後							ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	2 水中ウォーキング ●リラックスヨガ(敬)	3 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	4 水中トレーニング ゴルフ講座(敬) チェアアイチ(敬)	5 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	6 水中健康 トレーニング やわらか ボール体操(敬)	7 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB バランス足腰 元気講座(敬)	8 初級アクアビクス ●初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	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) いきいき サーキット教室(敬) 入浴前体調チェック 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) みやこの部屋(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A(多) ダーツ教室(多) 自律神経をととのえる 呼吸と動き(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) ●夜のアクアビクス	ゆとりーむ踊り(敬) 五色会・みたて会 ポッチャ(多)	午後
午前	9	10 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)	11 水中トレーニング サボリ筋 トレーニング(多) チェアアイチ(敬)	12 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	13 水中健康 トレーニング やわらか ボール体操(敬) ●交流・大人の ぬりえ教室(多)	14 初級アクアビクスA バランス足腰 元気講座(敬)	15 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 在宅療養セミナー(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) ●夜のアクアビクス	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 呼吸と動き(敬)	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) ●夜のアクアビクス	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	16 区民無料公開日 水中ウォーキング ●リラックスヨガ(敬)	17	18 水中トレーニング(敬) チェアアイチ(敬)	19 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多)	20 水中健康 トレーニング やわらか ボール体操(敬)	21 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB バランス足腰 元気講座(敬) デジカメ教室(多)	22 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		臨時休館日	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) eスポーツ体験(多) ウクレレ教室(多) ●夜のアクアビクス みやこの部屋(敬) 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) ●音読の会A(多) ダーツ教室(多) 自律神経をととのえる 呼吸と動き(敬)	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		午後
午前	23	24 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	25 水中トレーニング(敬) オリジナル ポッチャ(多) チェアアイチ(敬)	26 水中ウォーキング ミニ健30(敬)	27 水中健康 トレーニング やわらか ボール体操(敬) ●交流・大人の ぬりえ教室(多)	28 初級アクアビクスA 初級アクアビクスB デジカメ教室(多) 笑いヨガ(敬)	29 初級アクアビクス ●初心者のための ヨガ(敬)	午前
午後	ゆとりーむ祭り	特別水中ウォーキング	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) ●フラワー アレンジメント(多) 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) ●音読の会B(多) ●筆ペン講座(多) 自律神経をととのえる 呼吸と動き(敬)	特別水中ウォーキング ●足爪メンテナンス(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	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	30 水中ウォーキング ●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「九十九里浜/ 水森かおり」です。

歌詞カードは11月4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。

*●は、教材費または参加費がかかります。

(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。

