

ゆとりーむ

令和7年

12月号

NO.255

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 ピーウオッシュ・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 水中トレーニング 卓球クラブ(多) 膝痛予防 改善教室(敬)	2	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 やわらかボール 体操教室(敬) ●かんたん押絵で 干支づくり(多)	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) ●羊毛フェルト(多)	6 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)
午後	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(敬) 認知症サポーター 養成講座(多) 平成クラブ フラダンス(多)	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) ●夜のアクアピクス	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) 青木先生 健康講話(多) 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)
午前	7 水中ウォーキング ●リラックスヨガ(敬)	8 水中トレーニング 卓球クラブ(多)	9	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(多) やわらかボール 体操教室(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)
午後	特別水中ウォーキング カードゲーム交流会(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) 入浴前体調チェック 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) みやこの部屋(敬) ●夜のアクアピクス	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)	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)	ゆとりーむ踊り(敬)
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(敬) 卓球クラブ(多)	16 ゆとりーむだよ 全員集合	17 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(敬)	18 水中健康 トレーニング(多) やわらかボール 体操教室(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) ●ネイル講座(多) 笑いヨガ(敬)
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) 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) 氣功ストレッチ(敬)	五色会・みたて会 ボッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)
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 水中トレーニング(敬) 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬) みんなで歌おう！(敬)	23 うたごえ(敬) オリジナル ボッチャ(多)	24 水中ウォーキング 頭とからだの 健康教室(多) アロマ講座(多)	25 やわらかボール 体操教室(敬) ●交流・大人の ぬりえ教室(多)	26 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)
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)	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)	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)	特別水中ウォーキング ゾーシャル サーカス(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)
午前	28	29	30	31		
午後						

12月29日(月)～1月2日(金)まで
休館日です。



*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。

