

# ゆとりーむ

令和8年

1月号

NO.281

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	2	3	午前
午後					休館日	休館日	新年の集い	午後
午前	4	5 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	6 うたごえ広場(敬)	7 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多) 生活習慣病 予防改善教室(多)	8 やわらかボール 体操教室(敬) ●交流・大人の ぬりえ教室(多)	9 バランス足腰 元気講座(敬) チェアアイチ(多)	10 ●初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		はじめての マシントレ(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	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) はじめての マシントレ(多) ●音読の会B(多) ●筆ペン講座(多)	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)	健康トレーニング(敬) 気功ストレッチ(敬) ●リセットヨガ(敬) 入浴前体調チェック	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	11 ●リラックスヨガ(敬)	12 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	13	14 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多) 生活習慣病 予防改善教室(多)	15 やわらかボール 体操教室(敬)	16 バランス足腰 元気講座(敬) チェアアイチ(多)	17 ●初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		はじめての マシントレ(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	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)	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) ●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)	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	18 区民無料公開日 ●リラックスヨガ(敬)	19 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	20	21 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多) 生活習慣病 予防改善教室(多)	22 やわらかボール 体操教室(敬) ●交流・大人の ぬりえ教室(多)	23 バランス足腰 元気講座(敬) チェアアイチ(多)	24 ●初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		はじめての マシントレ(敬) 平成クラブ フラダンス(敬)	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)	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)	健康トレーニング(敬) ●クラフトバンド(多) 気功ストレッチ(敬) ●リセットヨガ(敬)	ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	25 ●リラックスヨガ(敬)	26 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	27 オリジナル ポッチャ(多) ゴルフ講座(敬)	28 ミニ健30(敬) 頭とからだの 健康教室(多) 生活習慣病 予防改善教室(多)	29 やわらかボール 体操教室(敬)	30 バランス足腰 元気講座(敬) チェアアイチ(多) 笑いヨガ(敬)	31 気功ストレッチ(敬)	午前
午後		はじめての マシントレ(敬) 明治カカオセミナー(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	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) ●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)	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)	●ゆる筆を楽しもう(多) 気功ストレッチ(敬) ●リセットヨガ(敬)	ゆとりーむ踊り(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「つむじ風/北島三郎」です。

歌詞カードは1月6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。

