

ゆとりーむ

令和8年

2月号

NO.282

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								午前
午後								午後
午前	1 ●リラックスヨガ(敬)	2 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬) みんなで歌おう!(敬)	3 ゴルフ講座(敬) スキんストレッチ(敬)	4 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)	5 やわらかボール 体操教室(敬) 折り紙で メダルを作ろう(多)	6 バランス足腰 元気講座(敬) ●羊毛フェルト(多) チェアアイチ(多)	7 ●初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	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(敬) 入浴前体調チェック 平成クラブ フラダンス(敬)	カラオケの集い(敬) eスポーツ(多) 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) ヤクルトおなか 元気教室(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	8 ●リラックスヨガ(敬)	9 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	10 ゴルフ講座(敬) スキんストレッチ(敬)	11 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)	12 やわらかボール 体操教室(敬) ●交流・大人の ぬりえ教室(多)	13 バランス足腰 元気講座(敬)	14 ●初心者のための ヨガ(敬)	午前
午後	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(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)	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) ●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	15 区民無料公開日 ●リラックスヨガ(敬)	16 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	17 ゴルフ講座(敬) スキんストレッチ(敬)	18 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)	19 やわらかボール 体操教室(敬) クイリング(多)	20 バランス足腰 元気講座(敬) チェアアイチ(多)	21 ●初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	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(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) 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) ●足爪メンテナンス(多) 気功ストレッチ(敬) ●リセットヨガ(敬)	五色会・みたて会 ポッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)	午後
午前	22 ●リラックスヨガ(敬)	23 休館日	24 オリジナル ポッチャ(多) スキんストレッチ(敬)	25 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)	26 やわらかボール 体操教室(敬) ●交流・大人の ぬりえ教室(多)	27 バランス足腰 元気講座(敬) チェアアイチ(多) 笑いヨガ(敬)	28 ●初心者のための ヨガ(敬) 気功ストレッチ(敬)	午前
午後	自律神経をととのえる 呼吸と動き(敬)		カラオケの集い(敬) 青木先生健康講話(多) 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) 平成クラブ フラダンス(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) ●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2月3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。

