

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8年

3月号

NO.283

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							
午後							
午前	1 水中ウォーキング ●リラックスヨガ(敬)	2 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬) みんなで歌おう!(敬)	3 やさしいアクアズンパ カラオケ大会(敬)	4 水中ウォーキング ミニ健30(敬) inBody測定会(多)	5 やわらかボール 体操教室(敬)	6 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) チェアアイチ(多) 言語は文化(多)	7 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	ゆとりーむ音楽祭(敬)	特別水中ウォーキング はじめての マシントレ(敬) ガーデニング イベント(多) 平成クラブ フラダンス(敬)	特別水中ウォーキング カラオケ大会(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) 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)	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) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)
午前	8 水中ウォーキング	9 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬) みんなで歌おう!(敬)	10 やさしいアクアズンパ キックマン しょうゆ塾(多) ジャイロキネシス(敬)	11 水中ウォーキング ミニ健30(敬) 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 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) 言語は文化(多)	14 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	みたて会(敬)	特別水中ウォーキング 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 アロマ講座(多) 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 プチ健康講話(多) ●音読の会B(多) ●筆ペン講座(多) 入浴前体調チェック	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) 夜のアクアピクス	五色会・みたて会 ポッチャ(多) ゆとりーむ踊り(敬)
午前	15 区民無料公開日 水中ウォーキング ●リラックスヨガ(敬)	16 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	17 やさしいアクアズンパ ジャイロキネシス(敬)	18 水中ウォーキング 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)	20 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬)	21 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 ゆる筆を楽しもう(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)	特別水中ウォーキング アロマストレッチ(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 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) 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)
午前	22 水中ウォーキング ●リラックスヨガ(敬)	23 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	24 やさしいアクアズンパ オリジナル ポッチャ(多) ジャイロキネシス(敬)	25 水中ウォーキング	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 初級アクアピクス バランス足腰 元気講座(敬) 笑いヨガ(敬)	28 初級アクアピクス
午後	ゆとりーむ音楽祭(敬)	休館日	特別水中ウォーキング カラオケの集い(敬)	特別水中ウォーキング ●フラワー アレンジメント(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 ●音読の会B(多) ●筆ペン講座(多)	特別水中ウォーキング 夜のアクアピクス	ゆとりーむ踊り(敬)
午前	29	30 初級アクアピクス 卓球クラブ(多) 腰痛予防 改善教室(敬)	31 やさしいアクアズンパ ジャイロキネシス(敬)				
午後	みたて会(敬)	特別水中ウォーキング					

*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「雪陽炎/丘みどり」です。

歌詞カードは3月10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。

